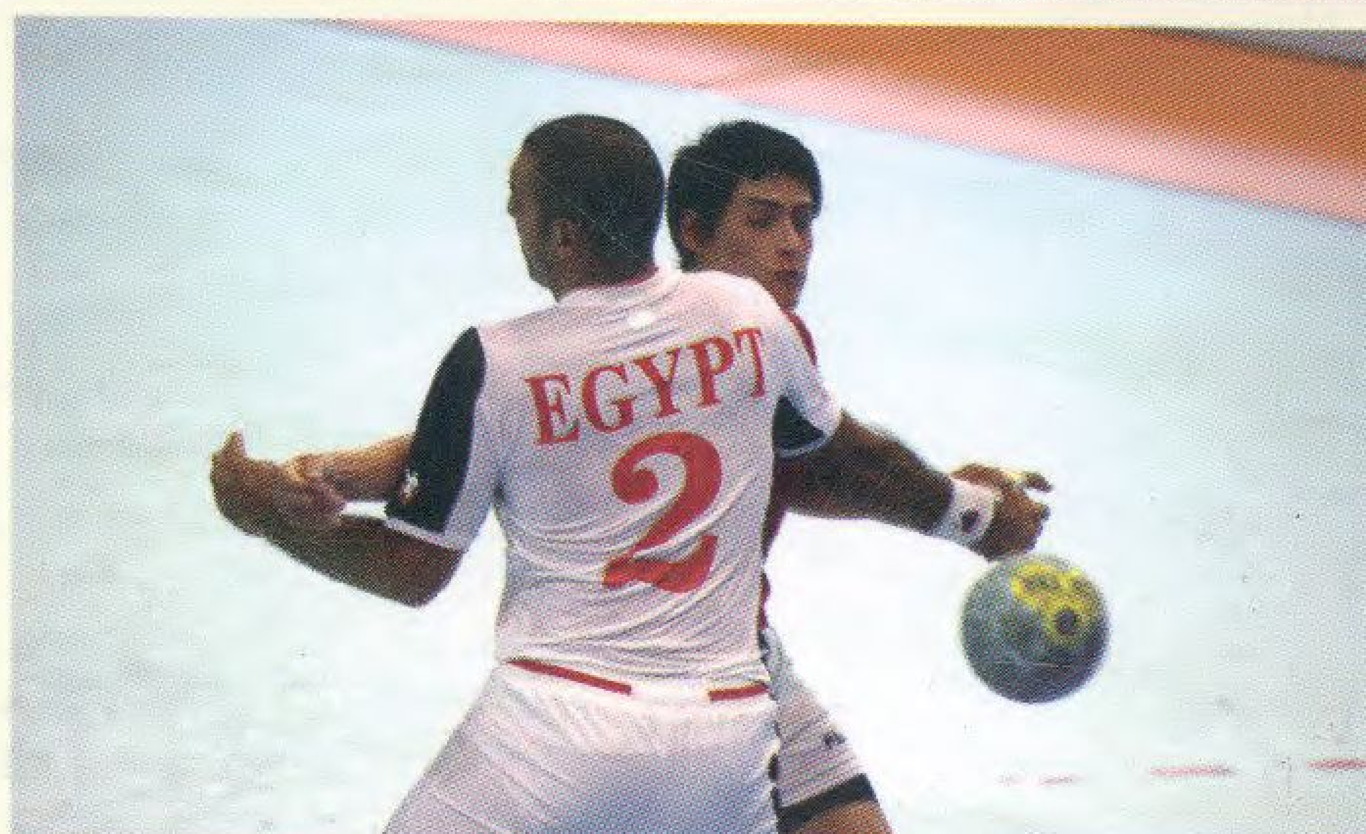
الهجوم والدفاع
في كرة اليد

أ.د. خالد حموده
أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

أ.م.د. جلال كمال سالم
أستاذ كرة اليد المساعد بكلية التربية الرياضية
جامعة قناة السويس







الهجوم والدفاع في كرة اليد

تأليف

أ.د. خـالد حموده

أ.م.د. جلال كمال سالم

الغلاف والاخراج الفني

أكرم أحمد إبراهيم

الطبعة الأولى : ٢٠٠٨ م

رقم الايداع بدار الكتب

I.S.B.N

الهجوم والدفاع
في كرة اليد

أ.د. خـــالد حموده

أستاذ كرة اليد بكلية التربية
الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

أ.م.د. جلال كمال سالم

أستاذ كرة اليـد المساعد بكلية
التربية الرياضية
جامعة قناة السويس

الطبعة الأولى : ٢٠٠٨ م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قَالَ يَا قَوْمِ أَرَأَيْتُمْ إِن كُنتُ عَلَىَ بَيِّنَةٍ مِّن
رَّبِّي وَرَزَقَنِي مِنْهُ رِزْقًا حَسَنًا وَمَا أُرِيدُ أَنْ
أُخَالِفَكُمْ إِلَى مَا أَنْهَاكُمْ عَنْهُ إِنْ أُرِيدُ إِلاَّ
الإِصْلاَحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلاَّ بِاللّهِ
عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾

صدق الله العظيم

سورة هو الاية ٨٨

إهداء..

إلى روح والدي المهندس
عبد القادر حمودة

خالد حمودة

إهداء..

إلى زوجتي وأبنائي

عائشة - عبد الرحمن - علي - عمر

جلال سالم

تقديم



تطورت كرة اليد المصرية في الحقبة الاخيرة لتواكب التطور العالمي في المنافسات الدولية والأوليمبية، وكان من المحتم ان يساير هذا التقدم تطور المكتبة المصرية لتساعد العاملين في المجال التطبيقي من مدربين ومديرين فنيين للاستفادة من المجال النظري والمنهجي بما يعود بالنفع على المستوى الفني الخططي والفردي.

ويعد هذا الكتاب المميز في إصداره انعكاسا لخبرة طويلة قدمها المؤلفان اللذان حاولا ربط المجال العلمي التطبيقي بعبق الملاعب، ليصبح مرجعاً ضمن مراجع المكتب الرياضية المصرية والعربية.

كل تمنياتي بإصدارات جديدة تضيف إلى المكتبة العربية والمصرية من ثروات تساعد على التطوير والرقي لكرة اليد.

دكتور

حسن مصطفى موسى

رئيس الاتحاد الدولي لكرة اليد

الرموز المستخدمة في الكتاب

- مهاجم
- مهاجم مستحوذ علي الكرة
- مدافـــع
- حارس مرمى
- مــدرب
- خط حركة اللاعب
- خط حركة المهاجم المستحوذ على الكرة
- خط مسار الكرة
- محــاورة
- خـــداع
- تصـويب
- خداع بالتصـويب
- كرات
- قائـــم
- الحجـــز

الفصل الأول
اساسيات تعليم المبتدئين

أولاً : نبذة تاريخية عن كرة اليد وتطورها

ثانيـــاً : تعليم المبتدئين

ثالثـــاً : تكوين علاقة صداقة بين المبتدئ والكرة

رابعـــاً : تكوين علاقة صداقة بين المبتدئ واللعبة

خامساً : تنمية التحركات الأساسية بالكرة

سادساً : تنمية التحركات الخاصة بالكرة

الفصل الأول

أساسيات تعليم المبتدئين

أولاً : نبذة تاريخية عن كرة اليد وتطورها :

عندما نريد البحث في تاريخ كرة اليد ، يجب علينا العودة إلى الوراء آلاف السنين ، إذ أن الحركات الأساسية لكرة اليد هي (الجري – الوثب – الرمي) والتي تطورت في نفس الوقت مع تطور الجنس البشرى لكونها طريقة للحفاظ على الحياة .

في عصور ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة تظهر بشكل واضح وبخاصة حركات الرمي بالذراع التي أصبحت أهم أسلحة الإنسان ، وهذا واضح في الرسومات بالكهوف مثل رمى الحجارة والرماح وهى أولى مراحل التطور .

في العصور القديمة ظهرت صورة بدائية لكرة اليد حيث كانت وسيلة اللعب واللهو ، وقد أصبحت شعبية وكنتيجة لهذا فان الرمي اصبح في وقت قصير نشاط نزالي .

ذكر هومر **Homer** عن لعبة بالكرة تمارس باليد اسمها (يرانيا) **Urania** وكان الهدف منها هو لقف الكرة وتمريرها بين اللاعبين ، كما ظهر في الرسوم الرومانية القديمة اسم للعبة تمارس بالكرة واليد والهدف منها كان تمرير الكرة فوق خط محدد .

في العصور الوسطى أصبحت الرياضة واللياقة البدنية جزء هام من حياة الإنسان وعلى هذا فقد كان الإنسان قادرا على قضاء المزيد من الوقت في أنشطة

سارة يمارسها بغرض تنمية جسمه وعقله ، وبخاصة خلال عصور النهضة ، إذ قام النبلاء ببناء صالات خاصة لممارسة الرياضة تسمى (كرة البيت) Ball House إذ كانوا يمارسوا فيها رياضتهم بجانب تمرينات الفروسية والتنس .

بالطبع إن ماسبق لا يمكن اعتباره متعلق بالقدماء فقط فمنهم من وضعوا قواعد هامة على أساسها تنظيم كرة اليد وسط الرياضات التي تمارس بالكرة واليد ولكن الطابع المميز لكرة اليد ظهر فيما بعد ، أما العصور الحديثة فكان عصر الرياضة حيث ظهرت العلوم الرياضية في مجالات عديدةفي المجتمعات الحديثة ، كما تطورت التخصصات الرياضية تطورا سريعا أصبحت جزء حيوي في الحياة اليومية ، وهذا أعطى لكرة اليد قوة دفع جديدة .

في الحقيقة كان الجمباز أهم رياضة في هذا الزمان وكان في حاجة إلى رياضة جذابة تساعد في ارتخاء العضلات وتنمى مهارات متعددة وكان من هذه الرياضات (كرة القدم – الرجبى) اللذان كانوا ومازالوا في المرتبة الأولى إلا انهم اعتبروها رياضات عنيفة قد تؤدى إلى حدوث إصابات للاعبي الجمباز .

في هذه الأثناء بدأت ثلاث رياضات جديدة في الظهور وهى (Torball ، Hazena ،Haanbold) .

Haanbold :

ويرجع اصل هذه اللعبة على يد مدرس دنماركى هولجرنيلسون Holgernielson والذي كان يحاول أن يجد رياضة بديلة لكرة القدم لأنها من وجهة نظره تكسر الكثير من زجاج نوافذ المدرسة ، ولكي يكون التحكم افضل في الكرة فاقترح أن يكون اللعب باليدين بدلا من القدم وظل يسعى إلى نشرها إلى أن اقتداها التلاميذ بنجاح مماساعد على انتشارها في كل الدنمارك .

Hazena :

ابتكرت هذه اللعبة عن طريق فراكلف كــاراس وانتــونين كريــستوف Vraclav Karas , Antonin Kristof وقد تم تقديمها لأول مرة في براغ وكــان الملعب (٤٨ × ٣٢ م) وكان حجم منطقة المرمى على شكل نصف دائــرة (٦ م)، حجم المرمى (٢ × ٢,٤ م) ، وكان زمن اللعب (٢ × ٢٥ ق) . تم تقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق هي منطقة حارس المرمى ، منطقة الدفاع ، منطقة وسط الملعب .

Torball :

تم تقديمها عن طريق هيرمان باشمان Herman Bachman للمرة الأولى في ألمانيا حيث كانت مساحة الملعب (٤٠ × ٢٠ م) ونصف قطر المرمى كانت٤ م.

وفى وقت قصير أصبحت هذه الرياضات الثلاثة ذات شعبية كبيرةفي جميع أنحاء أوروبا وعلى أي حال فان كل لعبة منهم لها قوانينها الخاصة لذا كــان مــن الصعب تنظيم بطولة دولية ، وعلى هذا فقد اصبح من الضروري توحيد القــوانين وقد تم هذا عن طريق كارل شيلينز Karel Shelenz في سنة ١٩١٧م في برلين .

كرة يد الملاعب Field Handball

هذا هو اسم اللعبة التي كانت تمارس في الملاعب المفتوحة بواســطة(١١) لاعب على عرض ملعب كرة القدم ، واستمرت ممارستها لعدة عقود (عــشرات من الأعوام) تغيرت خلالها مساحة المرمى ومنطقة المرمى وبعض القوانين .

وعلى أي حال كان لابد من نمو لعبة كرة اليد الذي يحتاج إلى إنشاء كيان دولي يهدف إلي :

أ- تشجيع ممارسة اللعبة .

ب- تنظيم بطولات دولية وبطولات العالم .

ج- تنسيق العمل بين الاتحادات الأهلية وتنظيم برنامج لوضع كـــرة اليـــد في الألعاب الأولمبية .

ولهذا السبب وفى عام ١٩٢٨م في امستردام تم إنشاء الاتحاد الدولي لهـــواة كرة اليد (IAHF) وفى وقت قليل نجح في إدخال كرة اليد للألعـــاب الأولمبيـــة في برلين ١٩٣٦م وفى هذا الوقت كانت النمسا وألمانيا هما قائدي كرة اليد ولكن بعد الحرب العالمية الثانية ذهبت القيادة إلى الدول الاسكندنافية ، وفى كوبنهاجن عـــام ١٩٤٦م تم إنشاء اتحاد جديد اسمه الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) الذي أعطـــى اتجاهات جديدة لتنمية كرة اليد ، حيث تغيرت بعض القوانين ومساحة الملعـــب إلا انهم لم يفكروا في إقامة صالات مغلقة تمارس عليها اللعبة إلا في عام ١٩٦٦م .

كرة اليد في الصالات Indoor Handball

لفترة قصيرة من الوقت كانت مباريات كرة اليد تقام على ملاعب مفتوحة وصالات حيث كانت تنظم بطولات عالمية لكلا منهم على حدى ، وعلى أي حال فان كرة اليد في الصالات بسرعتها واختلافاتها وإثارتها جعلت كرة اليد في الملاعب المكشوفة في المرتبة الثانية .

ابتداء من عام ١٩٦٦م تم تنظيم بطولات العالم لكرة اليـــد في الـــصالات المنغلقة فقط وبدأت عجلة اللعبة في التطور ، في عام ١٩٧٢م كانت نقطة تحـــول أخرىإذ اصبح للعبة شعبية كبرى أدت إلى اشتراك كرة اليـــد للرجـــال في دورة ميونيخ الأولمبية في عام ١٩٧٦م ونتيجة لنجاح فرق الرجال والسيدات لكرة اليد في دورة مونتريال الأولمبية أصبحت كرة اليد واحدة من اكثر الألعاب شعبية .

وفى خلال الثمانينات زادت شعبيتها وارتفع الأداء الفني والخططي للعبـــة ونتيجة للانتشار الكبير للعبة فقد تطلب الأمر إنشاء اتحادات قارية تعمل على تنظيم

بطولات قارية للفرق والأندية المحلية ، والـ (IHF) عمل على تنظيم العمل بين هذه الاتحادات وكذلك تنظيم البطولات الكبرى مثل الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم .

وفى هذه الأيام فان الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) يتكون من أكثر من (١٠٠) دولة أعضاء وأكثر من (١٠ ملايين) لاعب بالإضافة إلى العديد من الدول الأوروبية التي انضمت مؤخرا في العقود الأخيرة وبعض الدول في آسيا وأفريقيا وأمريكا مما تسبب في ارتفاع مستوى اللعبة بسرعة .

وكما نرى فان كرة اليد أصبحت لعبة شعبية ودولية في زمن قصير ومن يدرى إلى أين يمكن أن يقودنا هذا التطور .



مميزات كرة اليد :

بعد كل هذا يوجد سؤال سوف يظهر أتوماتيكيا – لماذا أصبحت كرة اليد في وقت قصير لعبة شعبية كبيرة ؟

بصفة مبدئية بسبب :

أ- أن كرة اليد تتناسب مع زيادة سرعة أسلوب الحياة في الوقت الحالي للإنسانية .

ب- أن المهارات الرياضية الأساسية لكرة اليد اشتقت من الحركات الأساسية وهى الجري ، والوثب ، والرمي .

وهناك بعض المميزات الأخرى منها :

١. أن الأدوات اللازمة لممارسة اللعبة عبارة عن (ملعب مساحته ٤٠ × ٢٠ م ليس له خطوط معقدة – مرميان – كرة) ، الهدف يمكن تحقيقه بسهوله.

٢. أن القواعد سهلة وبسيطة في التعليم وحتى بالنسبة للمبتدئين وعلى الرغم من وجود عدة محاذير وقواعد للسلوك أثناء اللعب فان القواعد غير متشددة وتسمح بالاتصال الجسدي وكذلك باستخدام قوى الجسم الطبيعية في حدود اللعب النظيف .

٣. أن اللعبة تظهر على أنها حرب ما بين فريقين إلا أن المميزات الخاصة باللعبة مازالت مثيرة بالنسبة للمشاهدين من سرعة الكرة في التمريرات وعندما يتبادل الفريقان الهجوم والدفاع باستمرار ، وبصفة عامة فان المشاهدين والإثارة هي القوة الدافعة للأهداف التي تتم عن طريق تحركات أكروباتية وكثرة الأهداف وحراس المرمى الذين يحاولون الدفاع عن مرماهم .

٤. أنها لعبة تظهر فيها المهارات الجماعية والعمل الجماعي مما يشجع على تنمية الصداقات التي تنعكس على الحياة اليومية ، وبالرغم من أن نجاح الفريق يعتمد على الالتزام بالعمل الجماعي إلا أن اللاعبين لهم الفرصة في إظهار قدراتهم الفردية في العمل الفردي .

٥. أن اللاعبين عبارة عن أفراد في الفريق ولهم فرص متساوية للتسجيل ، كما أن التحركات المختلفة للجري بالكرة أو بدون الكرة تعمل على التنمية الشاملة المتكاملة للجسم واليدين والرجلين .

٦. أن مواقف اللعب المختلفة تدفع اللاعبين للتفكير دائما واتخاذ القرارات السريعة وكذا رد الفعل السريع .

٧. يمكن أن يتم اللعب للرجال والسيدات من الطفولة ولفترة عقدين أو ثلاثة لأنها ترفع من مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية .

وكملخص لهذا فنرى أن أهم مميزات كرة اليد هي المزج ما بين التدريب البدني والعقلي والنفسي والأخلاقي الذي يعمل على تنمية شخصية الإنسان وخلق المواطن الصالح وبذلك تعتبر كرة اليد من الرياضات الممتعة .

ثانيًا: تعليم المبتدئين :

إن البدء في تعليم المبتدئين كرة اليد يجب أن يتم من خلال برنامج موضوع من قبل المدرب أو المعلم ، بحيث يتوافر لهذا البرنامج العناصر الأساسية لنجاحه وتحقيق هدفه من خلال وضع كرة اليد في قالب مشوق للمبتدئ بحيث تعمل على إعطائه دافع لممارسة واستيعاب اكبر قدر ممكن من الحجم المهارى والخططي الذي يجب أن يتقنه المبتدئون سواء فردى أو جماعي .

لذلك يجب أن نضع المبتدئين في ظروف حركية طبيعية حرة باستخدام تدريبات حركية طبيعية ومرتبطة بالمتطلبات الحركية للعبة كرة اليد يحاول من خلالها تكييف قدراته في التعامل مع الكرة المتحركة وزملائه في حيز مكاني محدد ، كذلك تنمية التوافق بين المبتدئ والأداء والفراغ المحيط به ، وتعتمد هذه التدريبات على تنمية القدرة على توجيه المبتدئ للكرات في الفراغ والسيطرة عليها في الفراغ ، حيث تعتبر هذه الجزئية من المتطلبات الأساسية في لعبة كرة اليد لان إتقان ذلك ينعكس بشكل إيجابي على مستوى استيعابه المهارى والخططي فيما بعد .

ولتحقيق ذلك تم تصميم مجموعة من التدريبات الحرة التي تعمل على تنمية النضج الحركي الذي يساعد في عملية التدريب وهذه التدريبات لها عدة محاور هي:

١- مجموعة من التدريبات الحرة باستخدام الكرة لتكوين صداقة بين المبتدئ والكرة .

٢- مجموعة من المنافسات الجماعية المبسطة (العاب صغيرة) تحكمها بعض القوانين البسيطة التي من خلالها يوجه الأداء المهارى إلى الأداء الأمثل لتكوين صداقة بين المبتدئ واللعبة .

٣- تدريبات خاصة لتنمية التحرك الهجومي العام .

٤- تدريبات خاصة لتنمية التحرك الهجومي الخاص .

٥- تدريبات خاصة لتنمية التحرك الدفاعي المبكر .

وتهدف هذه المراحل إلى تنمية ما يسمى بالنضج الحركي الخاص للعبة كرة اليد ، حيث أن النضج الحركي يتأتى من التكيف بين أجهزة الجسم الداخلية والبيئة الخارجية ، لذلك يجب أن يتوافر للمبتدئ المناخ والبيئة والظروف التي تمكنه من عمل ردود أفعال معينة من أجهزة جسمه تخدم متطلبات الأداء الخاص للعبة ، مع العمل على تنويع وتعدد الظروف البيئية ويتحقق ذلك من خلال الأشكال المختلفة للتدريبات التي تعمل على تنظيم وتكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة بغرض خلق الإحساس الحركي الخاص بكرة اليد حيث يجب أن تتميز هذه التدريبات باحتوائها على التفاعلات والعلاقات المختلفة التي تحدث بين القوى المختلفة كالزميل والأداء والمنافس حتى يصل المتعلم إلى المهارات التي تمكنه من الأداء بفعالية عالية أثناء المنافسة ، وفى ضوء ذلك حددت الأهداف التالية :

١- تكييف الإمكانات البدنية مع سرعة واتجاه حركة الكرة في حيز مكاني محدد حيث يحاول ضبط سرعة واتجاه حركات قدميه مع سرعة واتجاه كرة متحركة في حيز مكاني محدد .

٢- تكييف سرعة كرة يحركها في مسافة معينة واتجاه معين تبعاً لإمكاناته البدنية ، حيث يحاول ضبط مسافة واتجاه كرة برميها في حيز مكاني محدد مع سرعة واتجاه تردد حركات قدميه .

٣- تنمية القدرة عند اللاعب على تكييف إمكاناته البدنية على التعامل الدقيق في حيز مكاني محدد بسرعة وفى خطوط قصيرة ومتعرجة وكذلك تكييف إمكاناته البدنية مع سرعة كرة متحركة .

٤- تنمية القدرة عند اللاعب على تكييف إمكاناته البدنية على التعامل مع الحيز المكاني الذي يتحرك خلاله بسرعة للخلف في خطوط متعرجة ، وذلك بتكييف سرعة تردد حركات قدميه واتجاهها في موقف دفاعي لسرعة واتجاه حركات قدمي لاعب آخر يتحرك للأمام في خطوط متعرجة .

ثالثاً : **تكوين علاقة صداقة بين المبتدئ والكرة** :

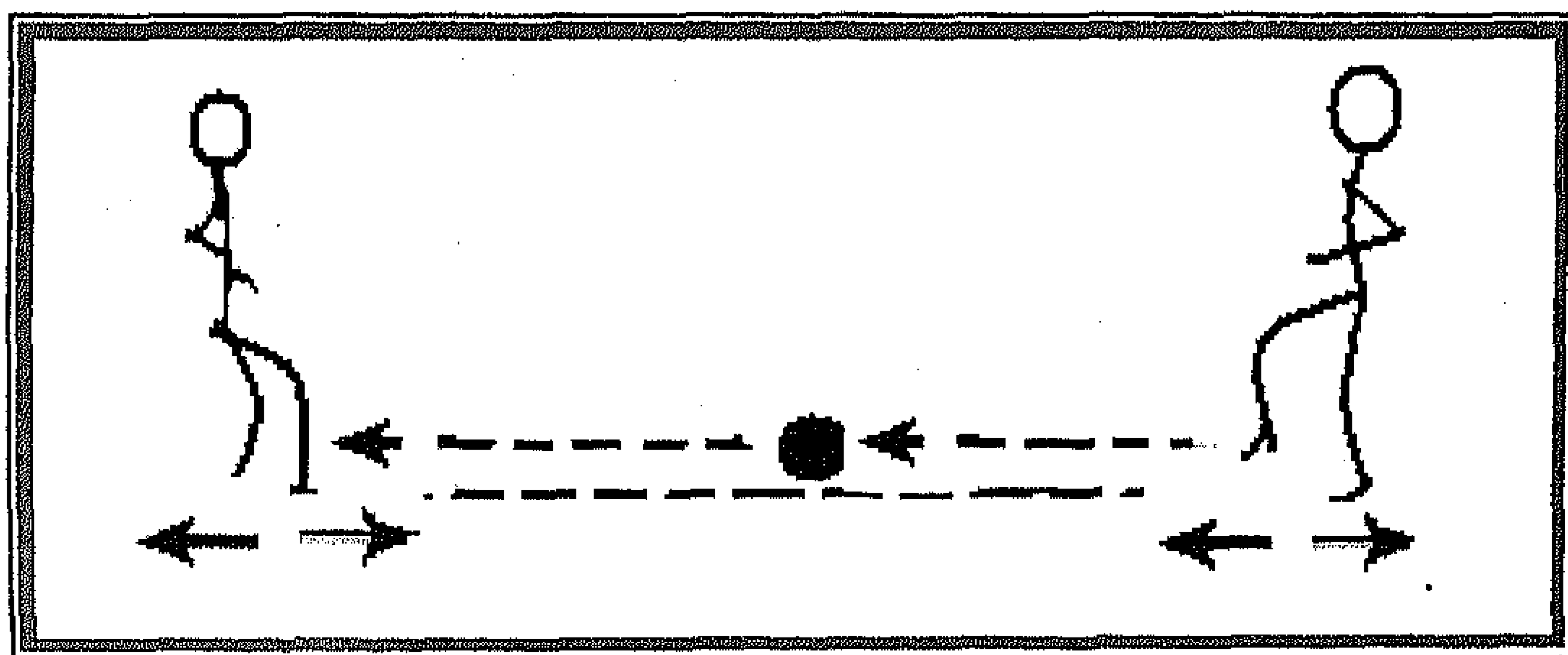
وتساعد هذه المرحلة على تهيئة جسم التلميذ للتعامل مع الكرة بسلاسة ويسر عن طريق تنمية توافقات حركية عامة نتيجة ملامسته واستخدامه للكرة .

وفى هذه المرحلة ينفذ المبتدئ بعض التحركات البسيطة بالكرة والتي لا تحتاج إلى تعليم ثم تتدرج إلى تحركات صعبة بعد ذلك .

والمقصود بهذه الصداقة أساساً الإحساس كلية بكروية الكرة وملمسها ووزنها وحجمها ومقدار ضغط الهواء بها وحركة ارتدادها سواء في الهواء أو عند ملامستها للأرض كما أن الغرض المرغوب تحقيقه هو إزالة الرهبة الأولى عند المبتدئ لدى تعامله ولأول مرة مع هذه الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه دون التقيد بقانون اللعبة لاكتساب التوافق بين استعمال اليدين والرجلين والكرة .

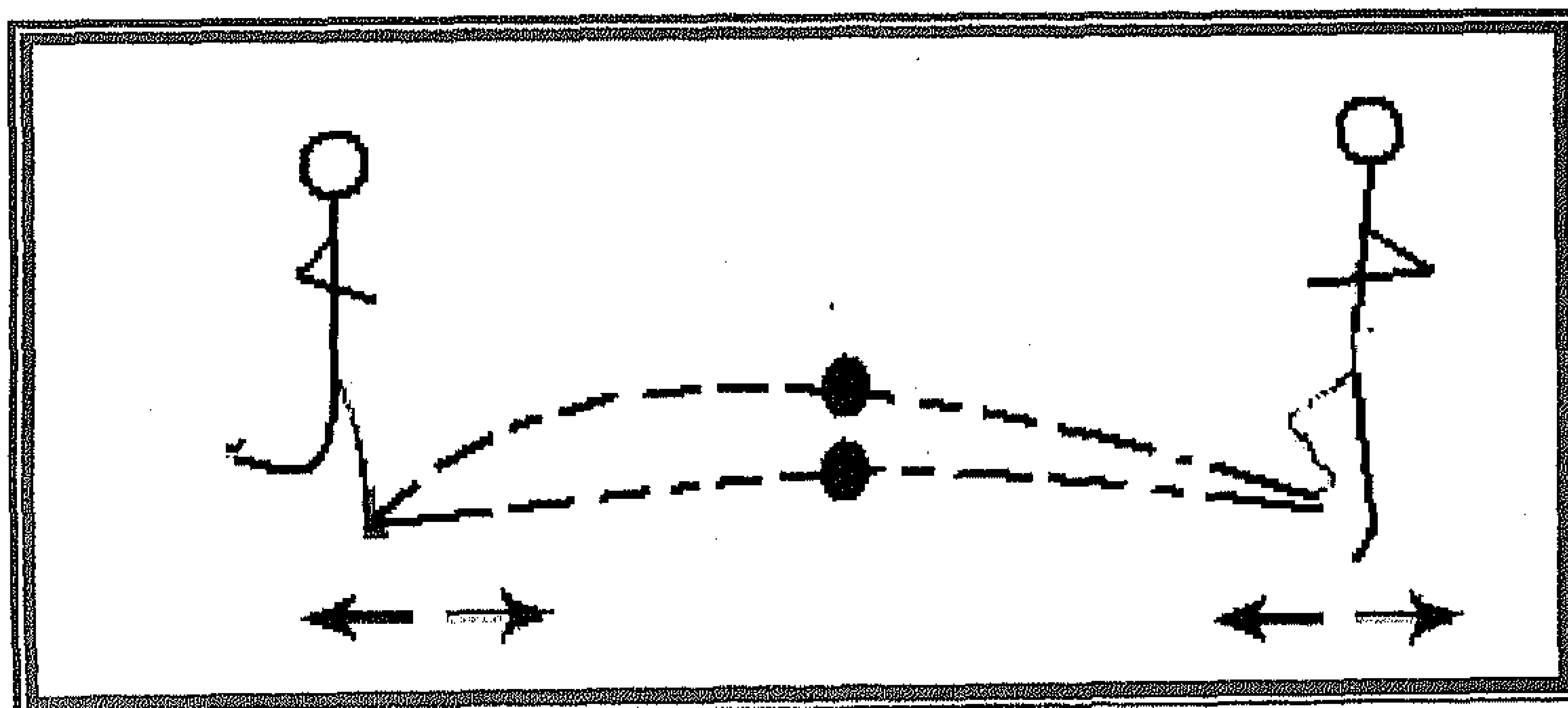
ومن نماذج التدريبات التي تستخدم لتحقيق غرض تكوين علاقة الصداقة :

١- (وقوف مواجه . المسافة بينهما ٣م) تمرير الكرة بـالرجلين علـى الأرض .



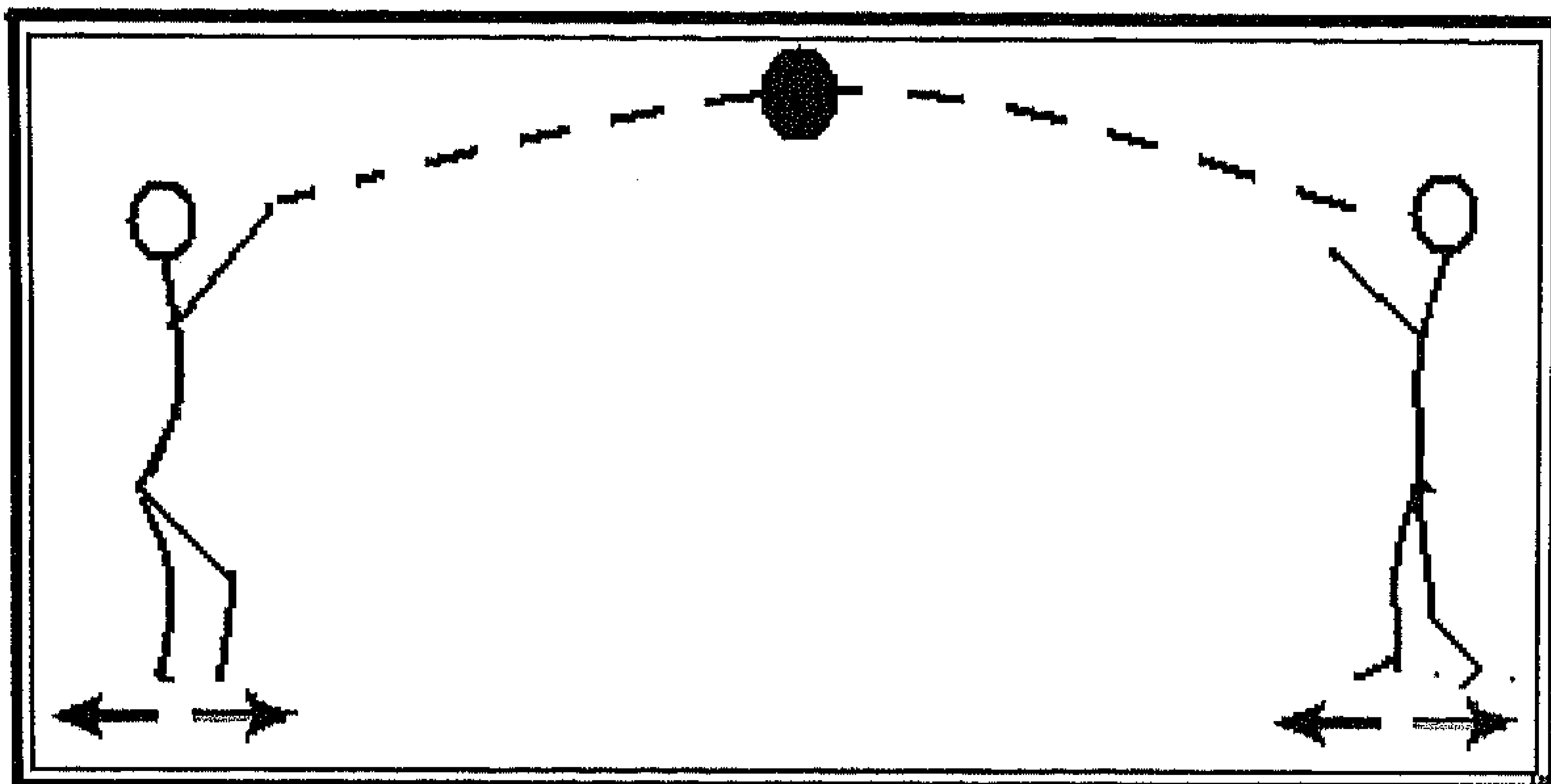
شكل رقم (١)
ضرب الكرة على الأرض بالرجلين مع الحركة للأمام والخلف

٢-(وقوف مواجه . المسافة ٢م) تمرير الكرة في الهواء بالرجلين .شكل (٢)



شكل (٢)
ضرب الكرة بالقدم مع مراعاة عدم لمس الكرة الأرض والاحتفاظ بها في الهواء

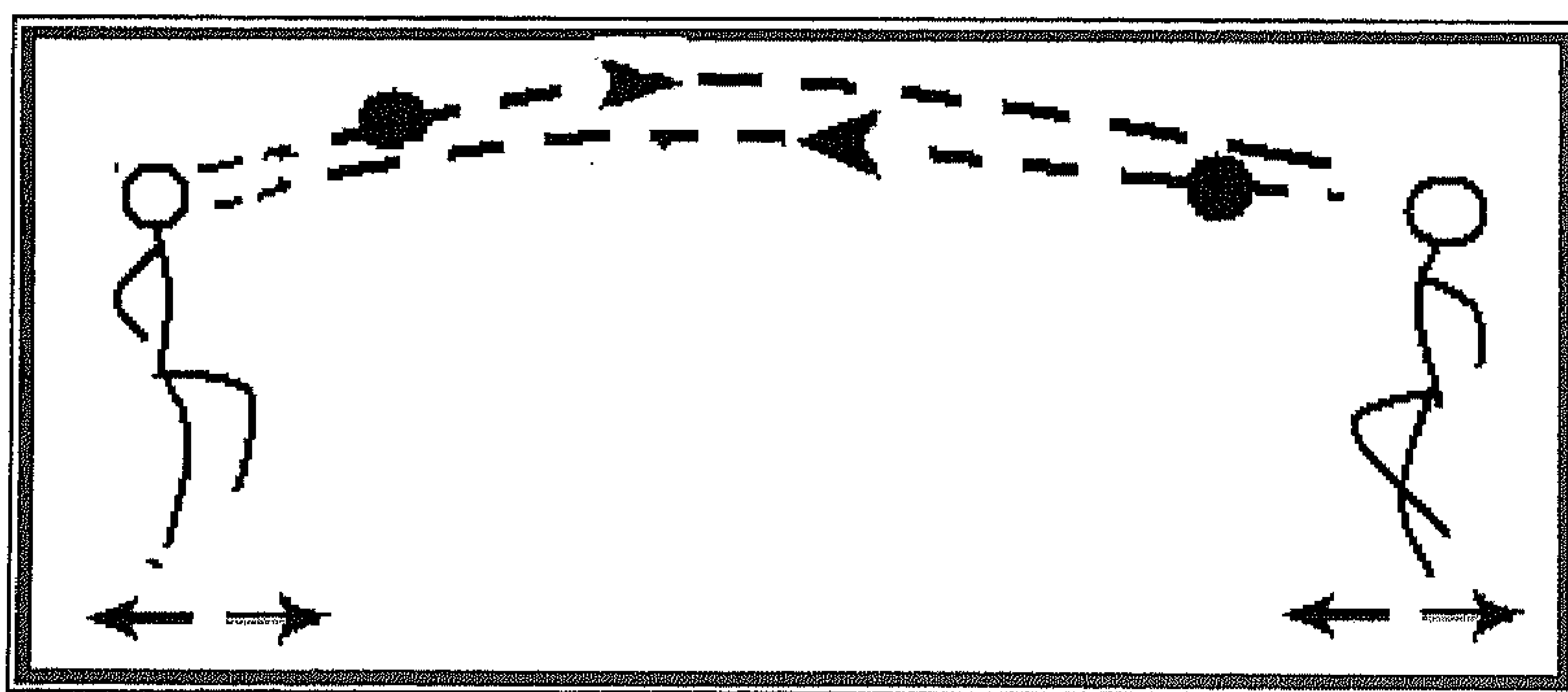
٣-(وقوف مواجه . المسافة ٢م) تمرير الكرة بأصابع اليدين (كرة طائرة) .



شكل (٣)

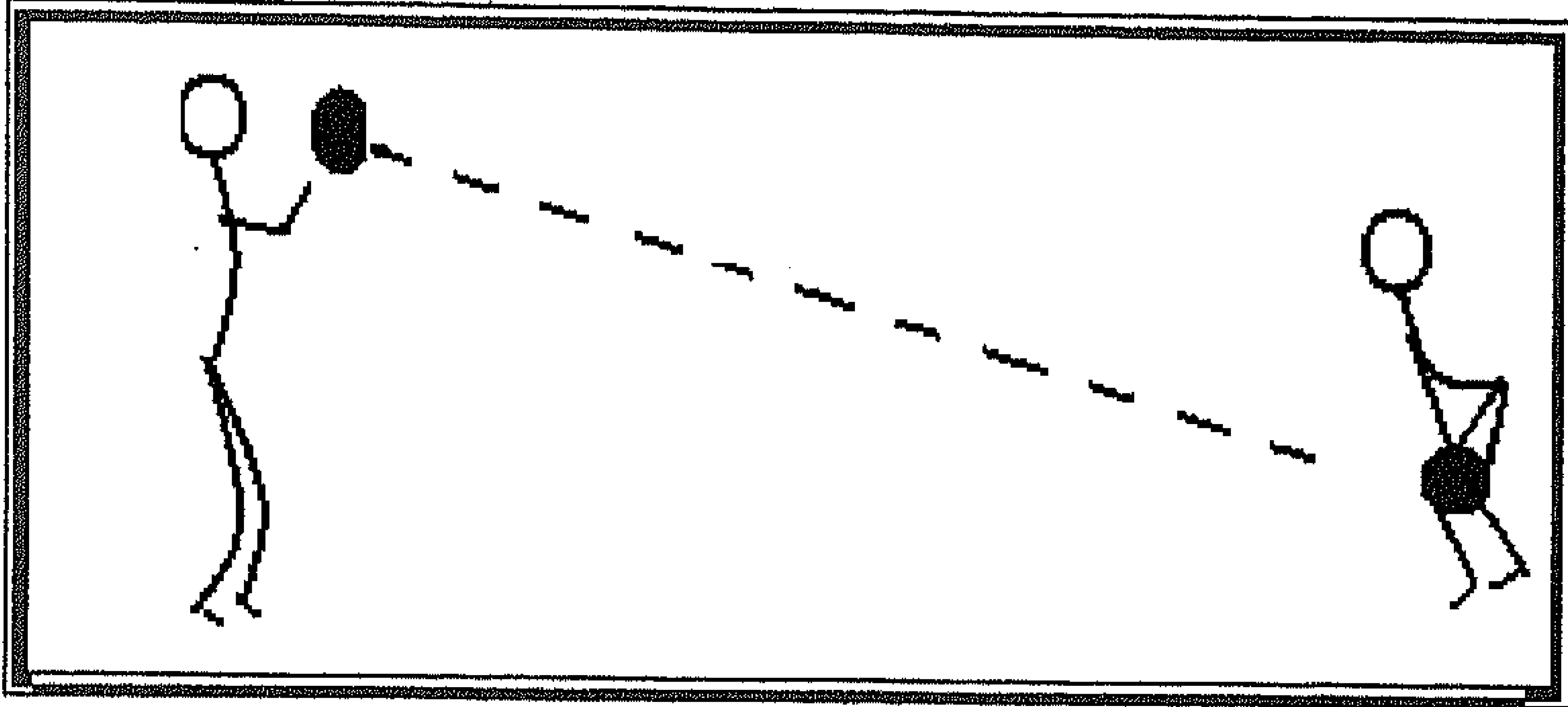
٤-نفس التمرين السابق ولكن يتم التمرير باليد اليمنى فقط ثم اليد اليـــسرى . ويراعى أن يحتفظ بالكرة في الهواء بقدر الإمكان .

٥- (وقوف مواجه . المسافة ٢م) تبادل تمرير الكرة بالرأس شكل (٤)



شكل (٤)

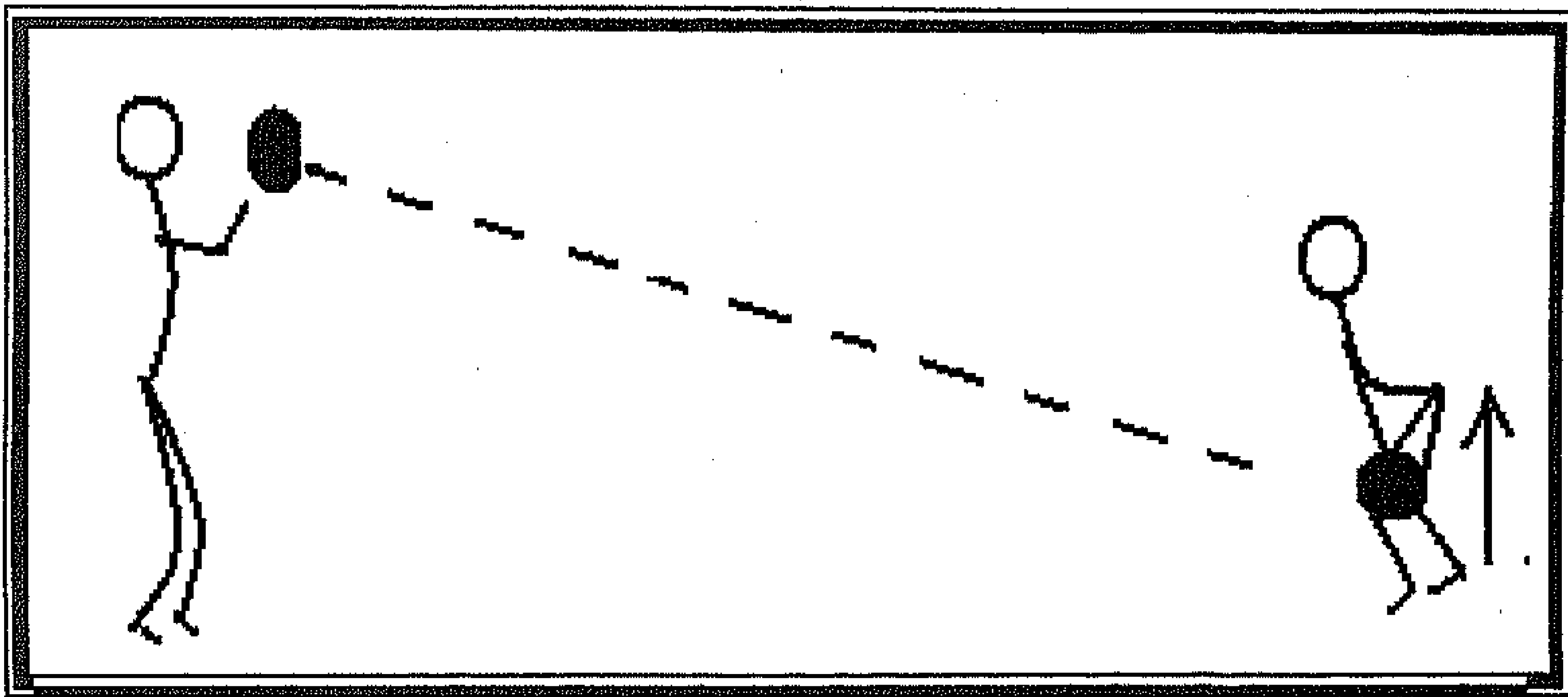
٦-(وقوف مواجه . المسافة ٢م) تبادل تمرير الكرة باليدين بـــين الفخــذين . شكل (٥)



شكل (٥)

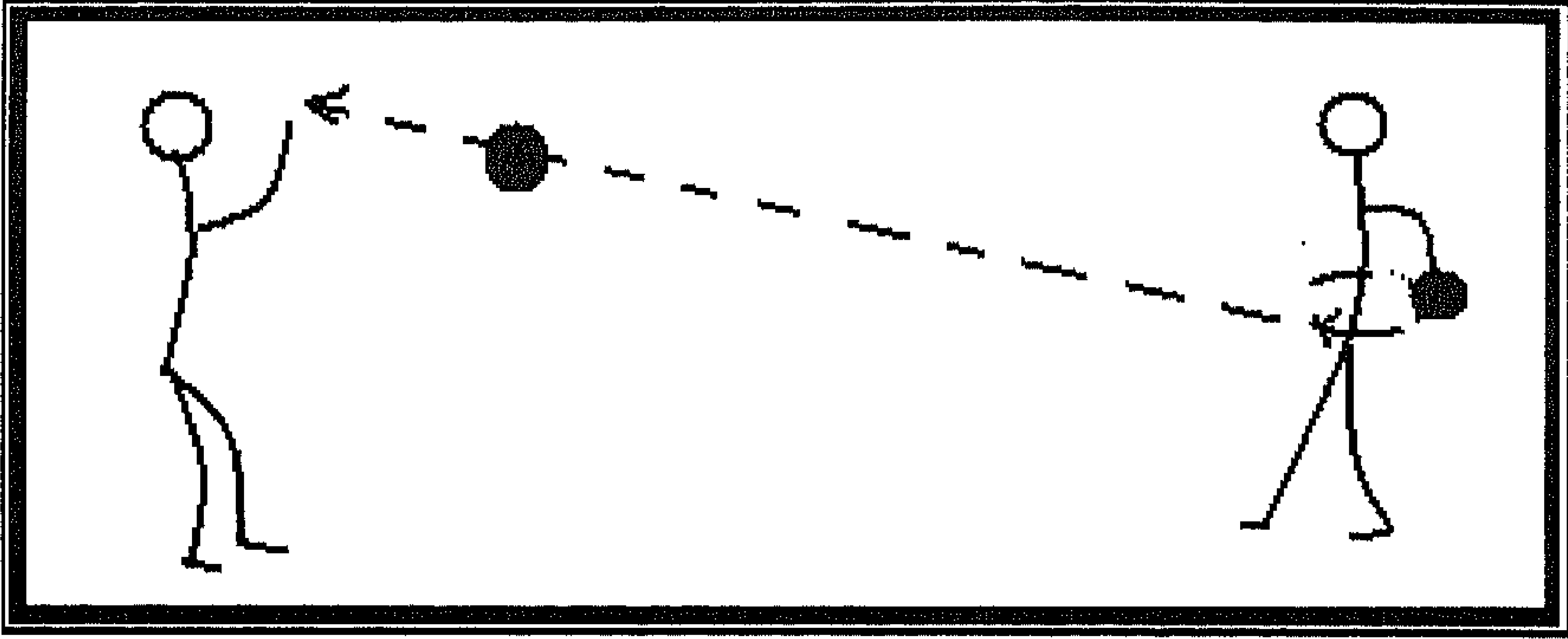
يتم دفع الكرة بحيث تكون في خط مستقيم وتصل إلى صدر الزميل

٧-نفس التمرين السابق ولكن يتم اخذ وثبة قبل تمرير الكرة للزميل.شكل (٦)



شكل (٦)

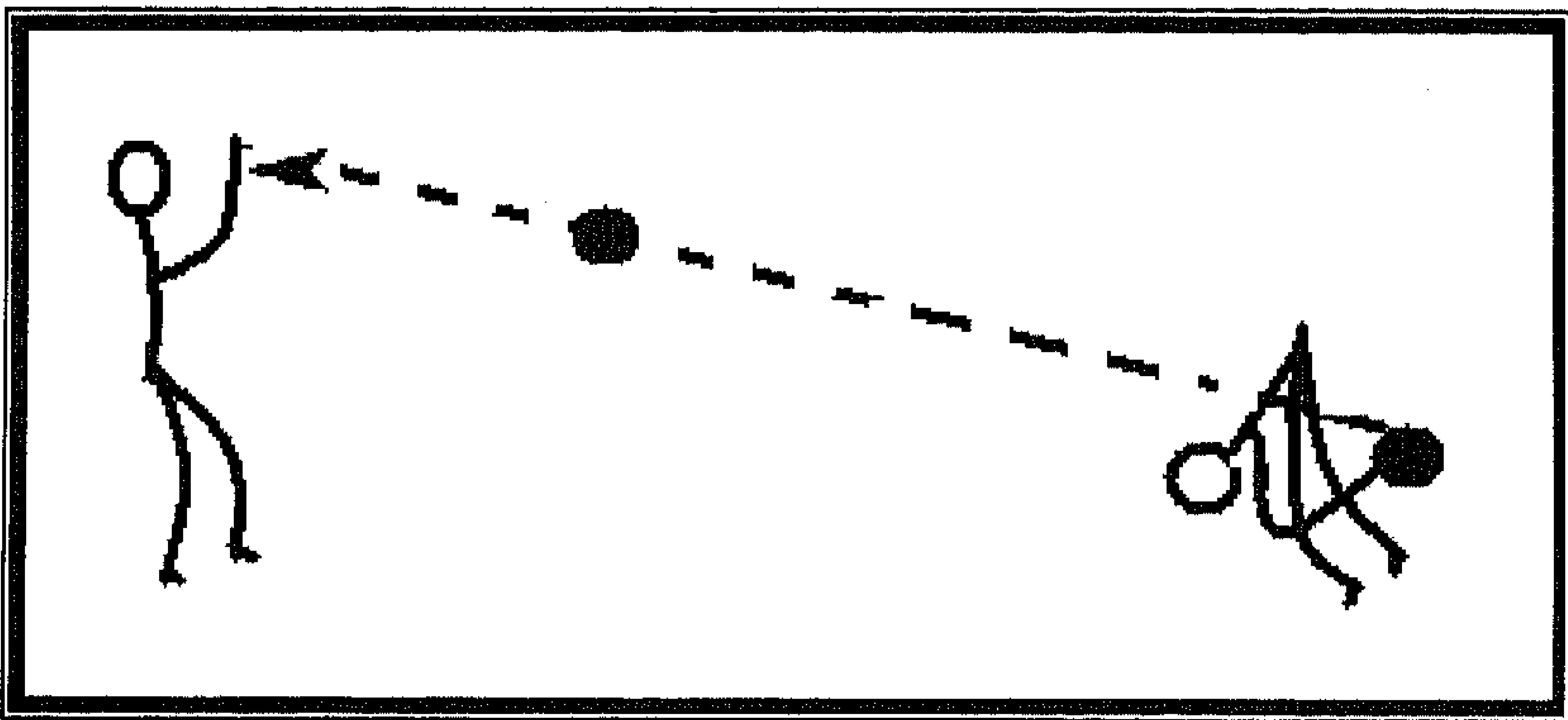
٨-(وقوف مواجه . المسافة ٣م) تبادل دوران الكرة من خلــف الظهـــر ثم تمريرها للزميل . شكل (٧)



شكل (٧)

٩-نفس التمرين السابق مع ضم حركة تمرير الكرة من بين الفخذين مع الوثبة كما في تمرين (٧) . يراعى أن يكون التمرين بأقصى سرعة .

١٠- (وقوف مواجه . المسافة ٣م) ميل الجذع للأمام مع تمرير الكرة من بـــين الفخذين وخلف الظهر . شكل (٨)

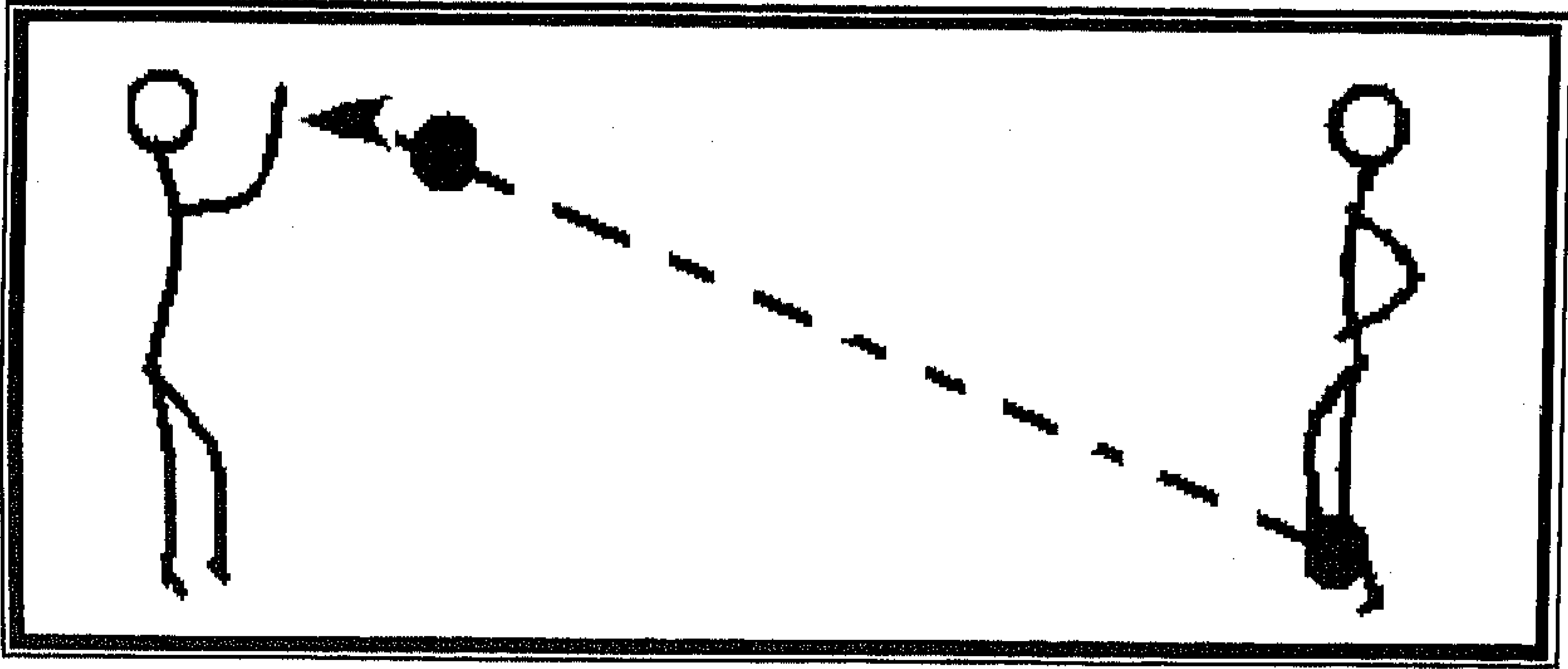


شكل (٨)

يجب أن تصل الكرة إلي صدر الزميل المستقبل وتكون في خط مستقيم

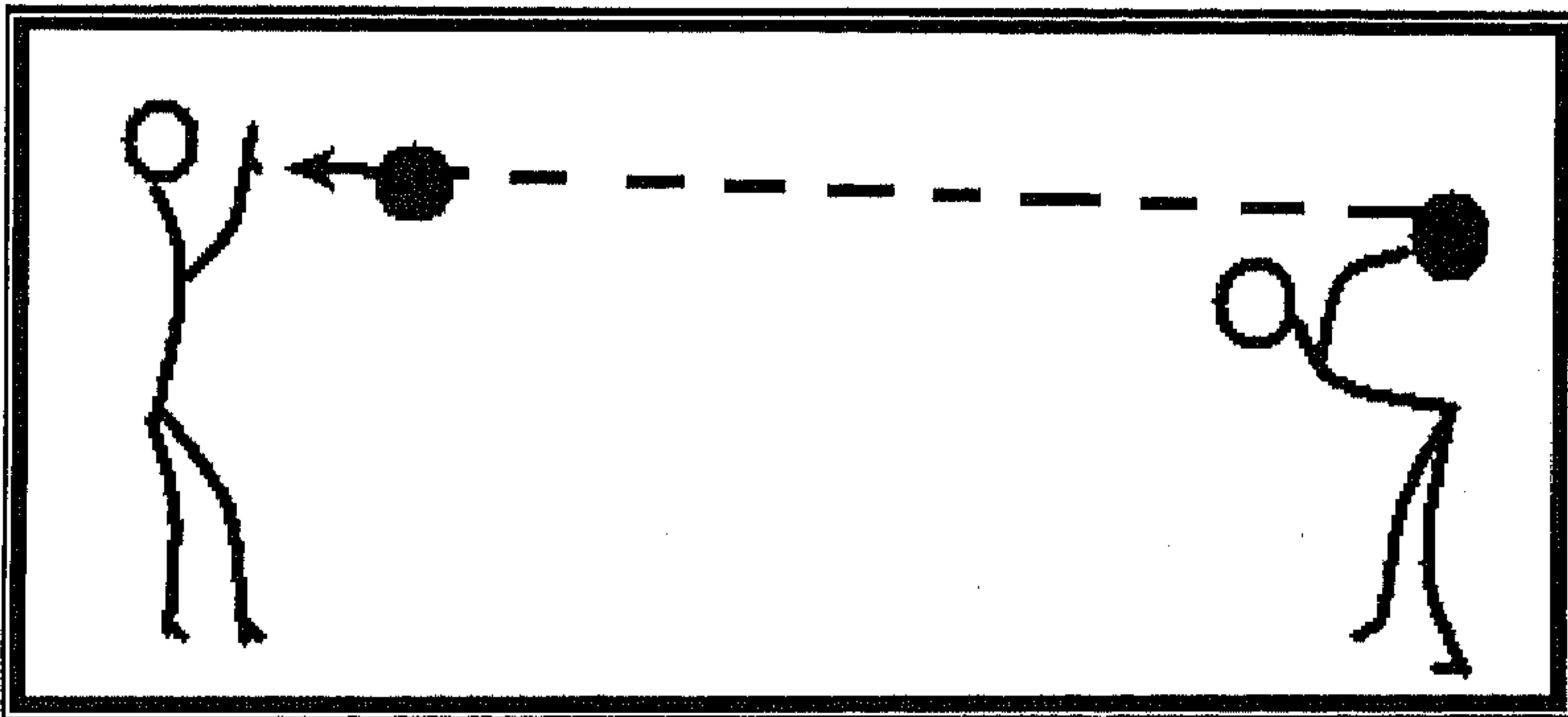
١١-نفس التمرين السابق مع تغيير المستقبل لمكانه باستمرار .

١٢-(وقوف مواجه . المسافة ٣م) تثبيت الكرة بين القدمين ثم تبادل تمريرهـــا مع الزميل . شكل (٩)



شكل (٩)

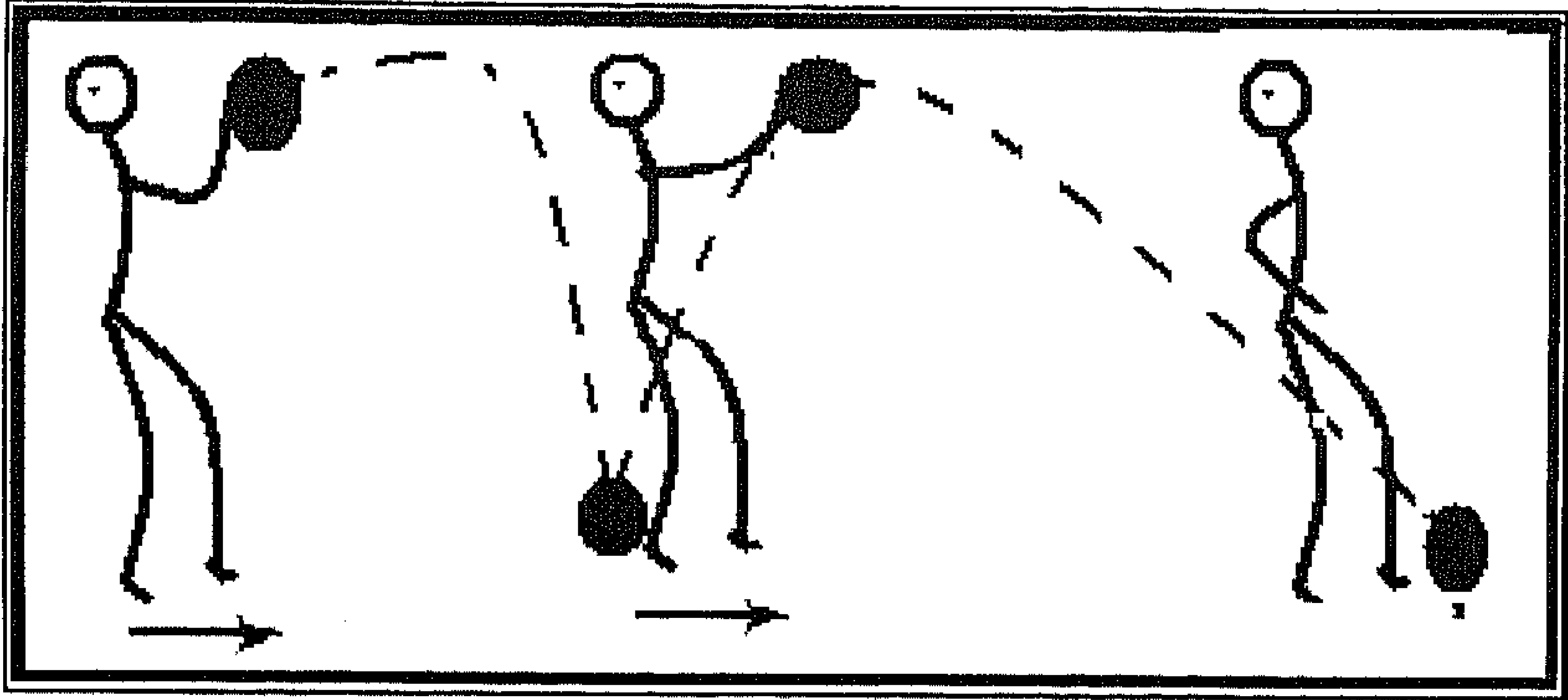
١٣- (وقوف مواجه . المسافة ٣م) تبادل تمرير الكرة من خلف الظهرمع ميل الجذع للأمام . شكل (١٠)



شكل (١٠)

يتم دفع الكرة برسغ اليدين وتكون حادة وفى اتجاه صدر المستقبل ، ويراعى تغيير المستقبل لمكانه باستمرار .

١٤- (وقوف مسك الكرة) رمى الكرة للأمام والجري لالتقاطها بعد ارتدادها مرة واحدة من الأرض .شكل (١١)

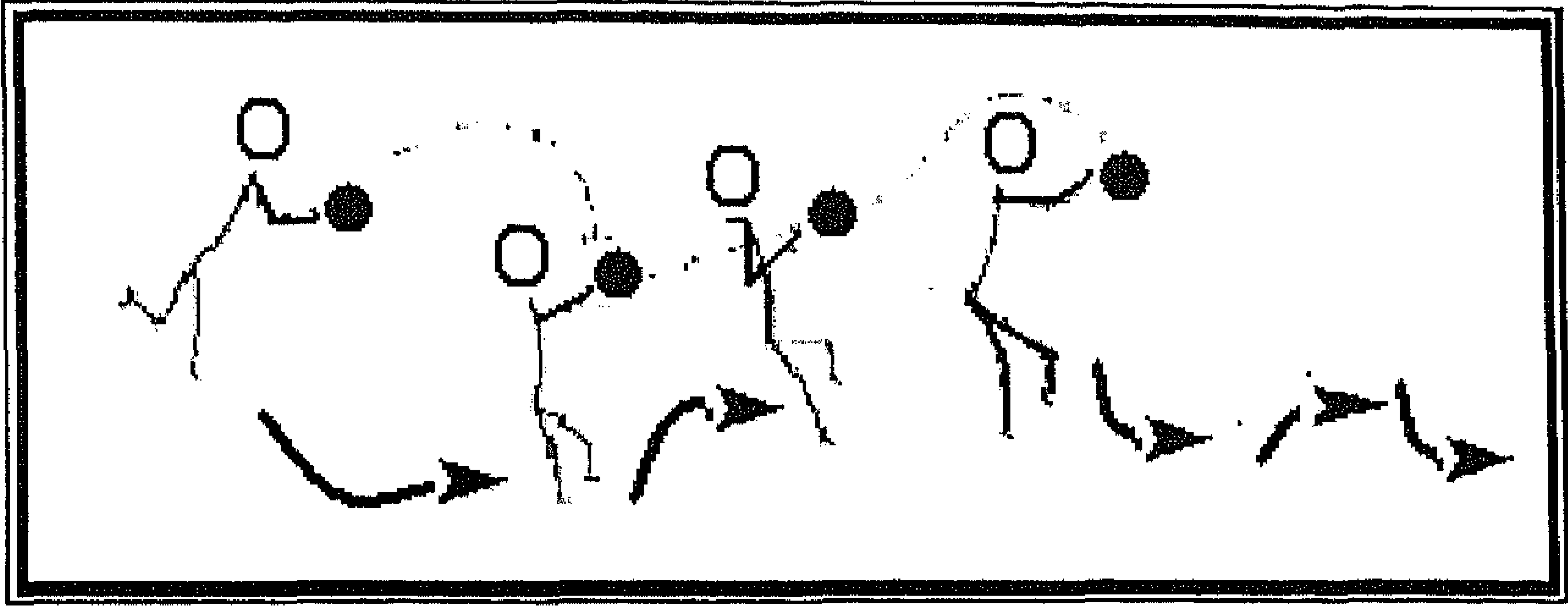


شكل (١١)

يؤدى التمرين بسرعات مختلفة تبدأ بالبطء ثم بزيادة السرعة مع مراعاة السيطرة على الكرة المرتدة عند وصولها إلي مستوى الصدر ، حتى يتكيف المبتدئ على تامين الكرة بسرعة .

١٥- نفس التمرين السابق مع مراعاة التقاط الكرة والسيطرة عليها قبل لمسها للأرض ، هذا يتطلب زيادة سرعة المبتدئ حتى يصل إلى أقصى سرعة له والسيطرة على الكرة ، لذلك يطلب من المبتدئ أن يرمى الكرة للأمام ولأعلى لمسافة مناسبة لوصوله لأقصى سرعة بحيث يسيطر على الكرة وهو مكتسب أعلى سرعة له .

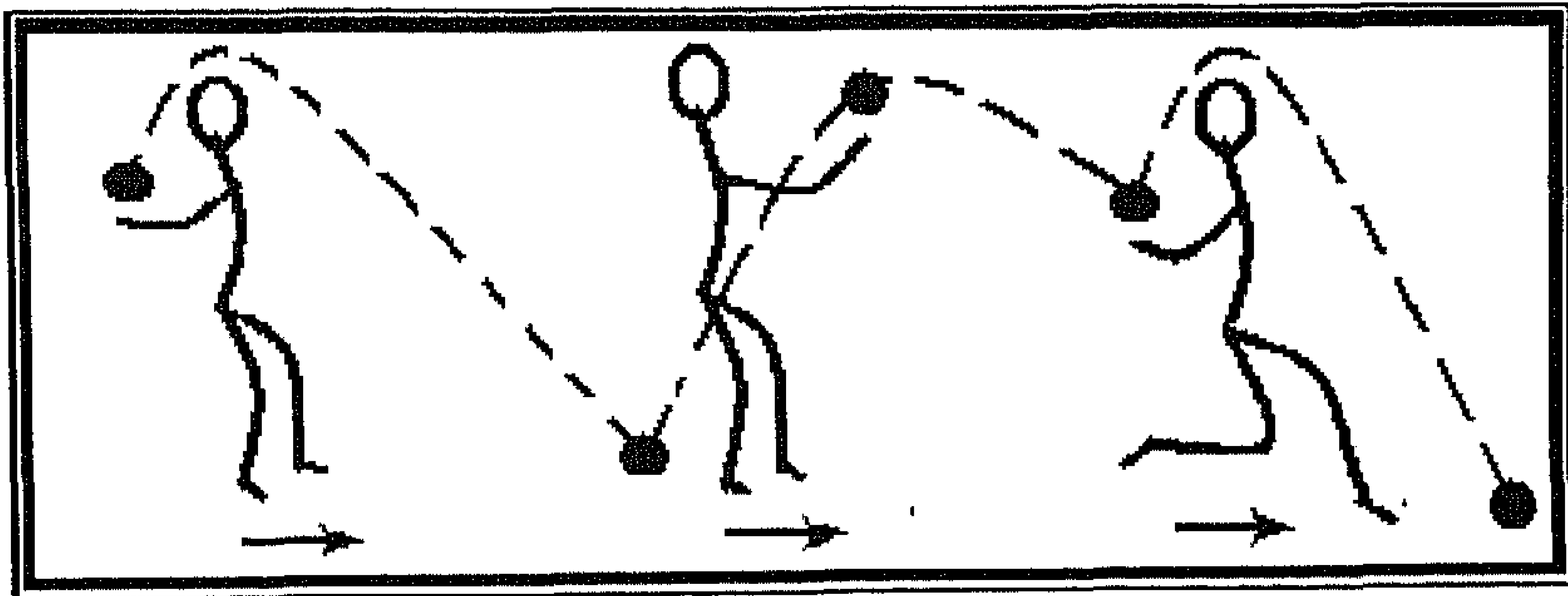
١٦-نفس التمرين السابق مع تبادل رمى الكرة ناحية اليمين مرة والشمال مرة، ويراعى التأكيد على تغيير الاتجاه بسرعة .شكل (١٢)



شكل (١٢)

يغير اتجاه الجسم والكرة في اليدين ثم الرمي للأمام ولأعلى ثم العــدو بأقــصى سرعة لاستلام الكرة في الهواء وتغيير الاتجاه السريع .... وهكذا .

١٧-(وقوف . مسك الكرة باليدين خلف الظهر) جرى مع رمــى الكـــرةمن خلف الظهر لأعلى وللأمام والجري للسيطرة عليها بعد ارتدادها مــن الأرض . شكل (١٣)



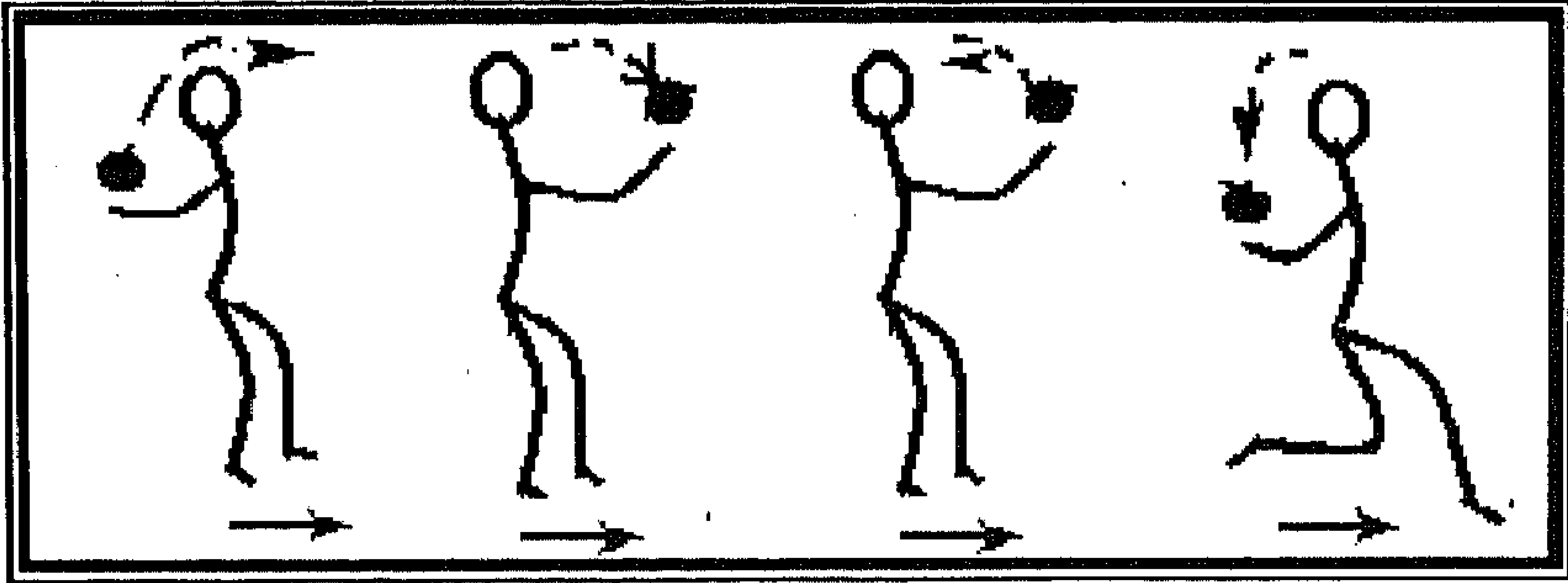
شكل (١٣)

يجب التأكيد على رمى الكرة للأمام ولأعلى الــرأس وفى اتجــاه الجــري والسيطرة على الكرة بعد ارتدادها من الأرض ووصولها مستوى الصدر .

١٨-نفس التمرين السابق ولكن مع تغيير الاتجاه لليــسار والــيمين ويراعــى التأكيد على رمى الكرة من خلف الظهر أثناء الجري وفى اتجاهه .

١٩-نفس التمرين السابق ولكن يتم السيطرة على الكرة في الهواء قبل لمسها للأرض ، يراعى زيادة السرعة أثناء الأداء ، مع التأكيد على تغيير الاتجاه والسيطرة على الكرة قبل لمسها للأرض ، والتحكم في توجيه مسار الكرة .

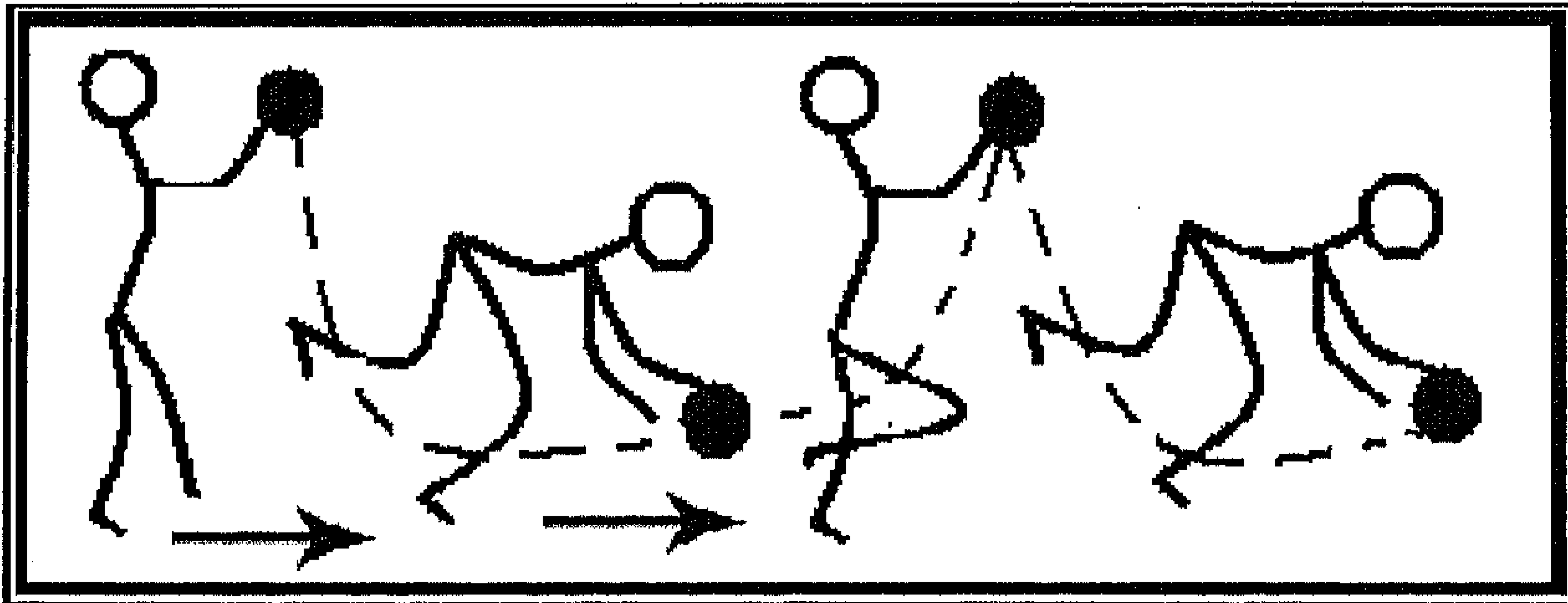
٢٠-(وقوف مسك الكرة باليدين خلف الظهر) رمى الكرة من خلف الظهر لأعلى وللأمام والسيطرة عليها أمام الصدر ثم رميها لأعلى وللخلف والسيطرة عليها من خلف الظهر . شكل (١٤)



شكل (١٤)

يتم أداء التمرين من الوقوف ثم المشي ثم الجري ، يتم التركيز على التحكم في توجيه والسيطرة على الكرة .

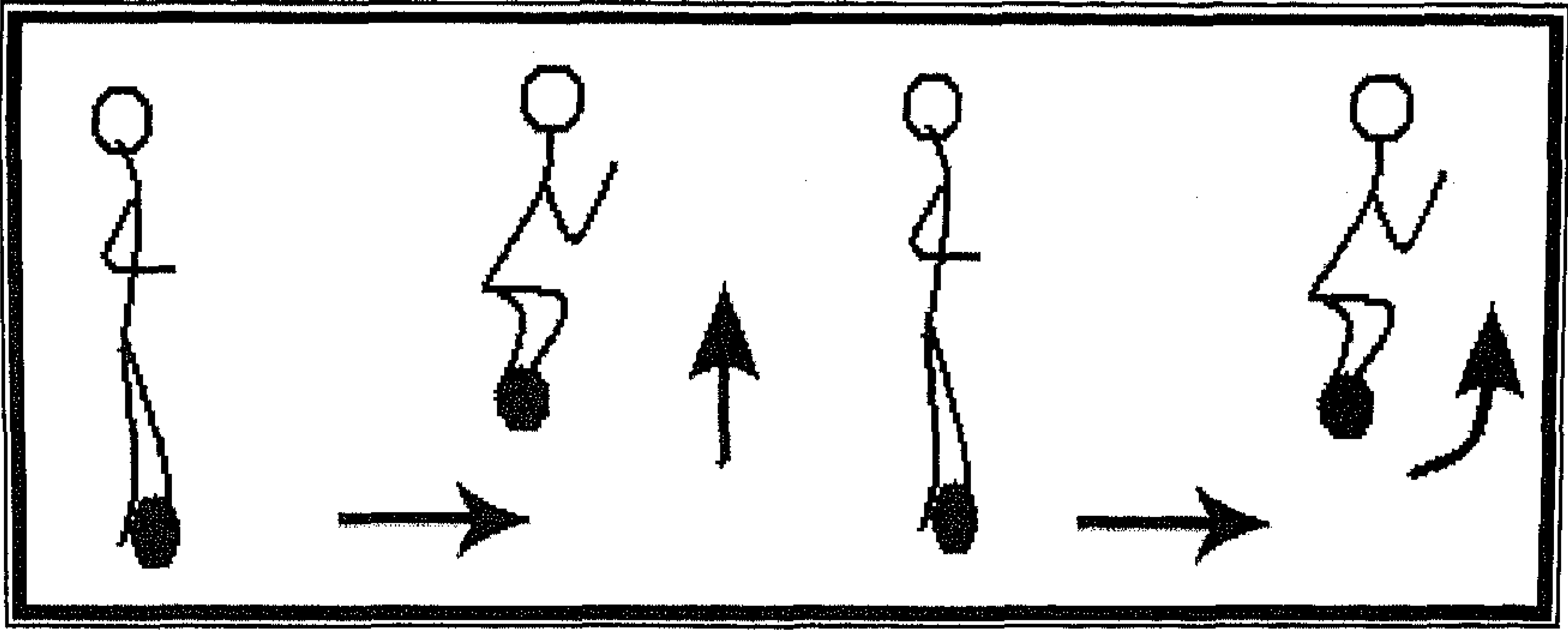
٢١- (وقوف . مسك الكرة باليد اليمنى) دحرجة الكرة على الأرض والجري لالتقاطها باليدين من على الأرض . شكل (١٥)



شكل (١٥)

يتم التأكيد على التقاط الكرة باليدين معا ، كذلك الجري والوجه مواجه للملعب ، أداء التمرين يكون بسرعة عالية والتركيز على سرعة التقاط الكرة والقيام بها دون التأثير على سرعة الجري .

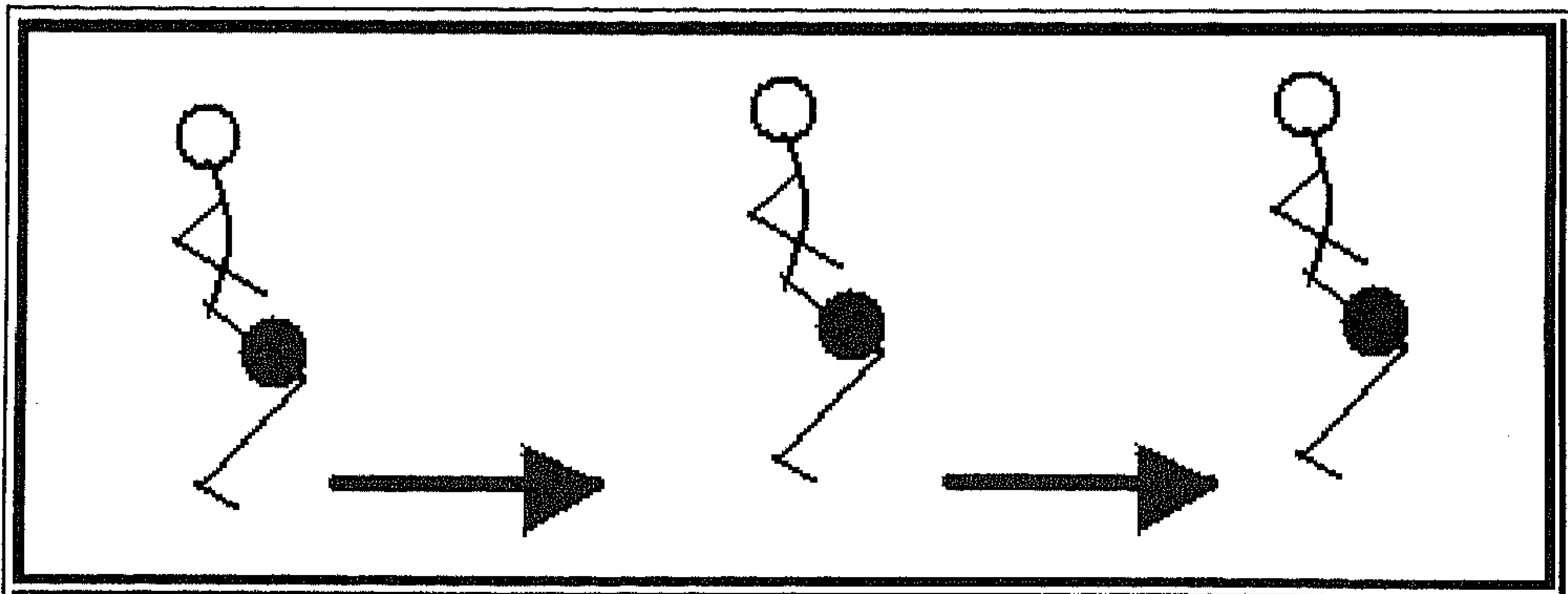
٢٢-(وقوف . تثبيت الكرة بين القدمين) الوثب بالقدمين معا مع الاحتفاظ بثبات الكرة في مكانها أثناء الوثب . شكل (١٦)



شكل (١٦)

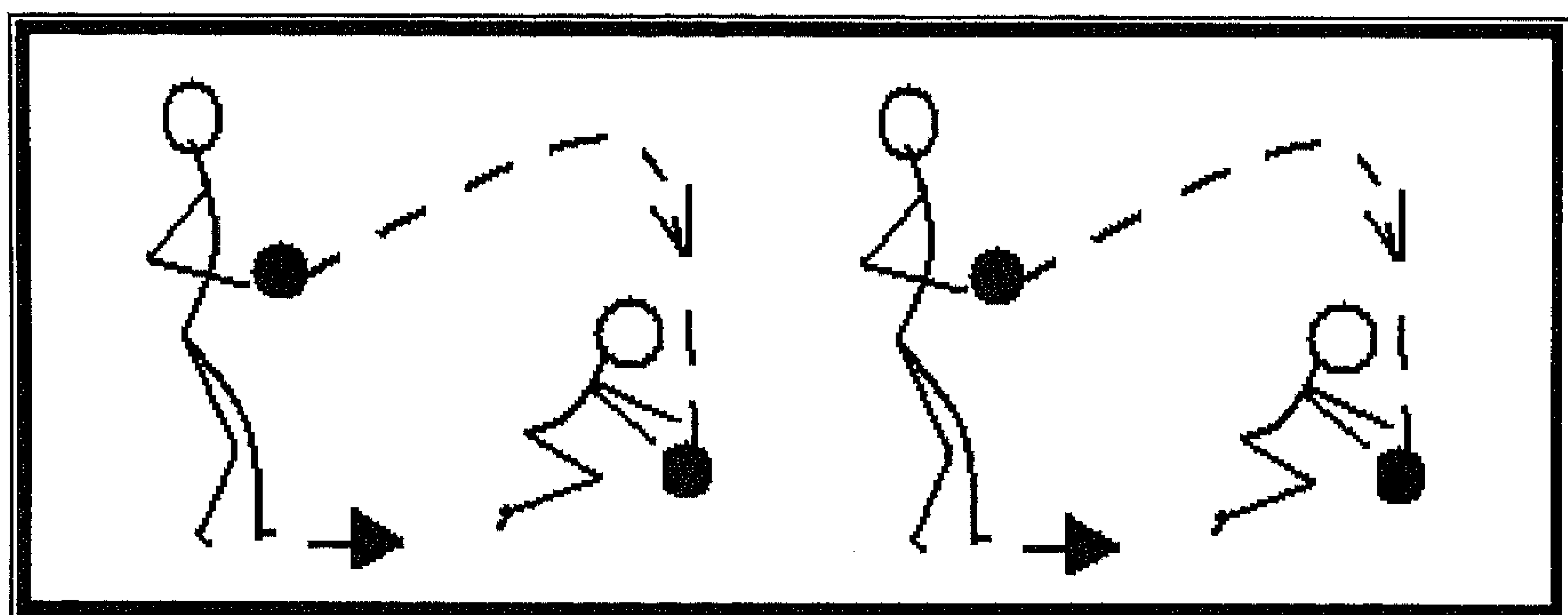
يمكن أداء التمرين باستعمال الزمن حتى يجبر المبتدئ على أدائه بأقصى سرعة ممكنة أو عمل التدريب في صورة منافسة مع الزملاء مما يتيح فرصة لزيادة التشويق والإثارة وتجديد الدافع للأداء .

٢٣-(وقوف . تثبيت الكرة بين الفخذين) المشي العادي للأمام مع مراعاة الاحتفاظ بثبات الكرة بين الفخذين طوال المسافة دون وقوعها على الأرض . يمكن أداء التمرين في صورة منافسات أو تتابعات . شكل (١٧)



شكل (١٧)

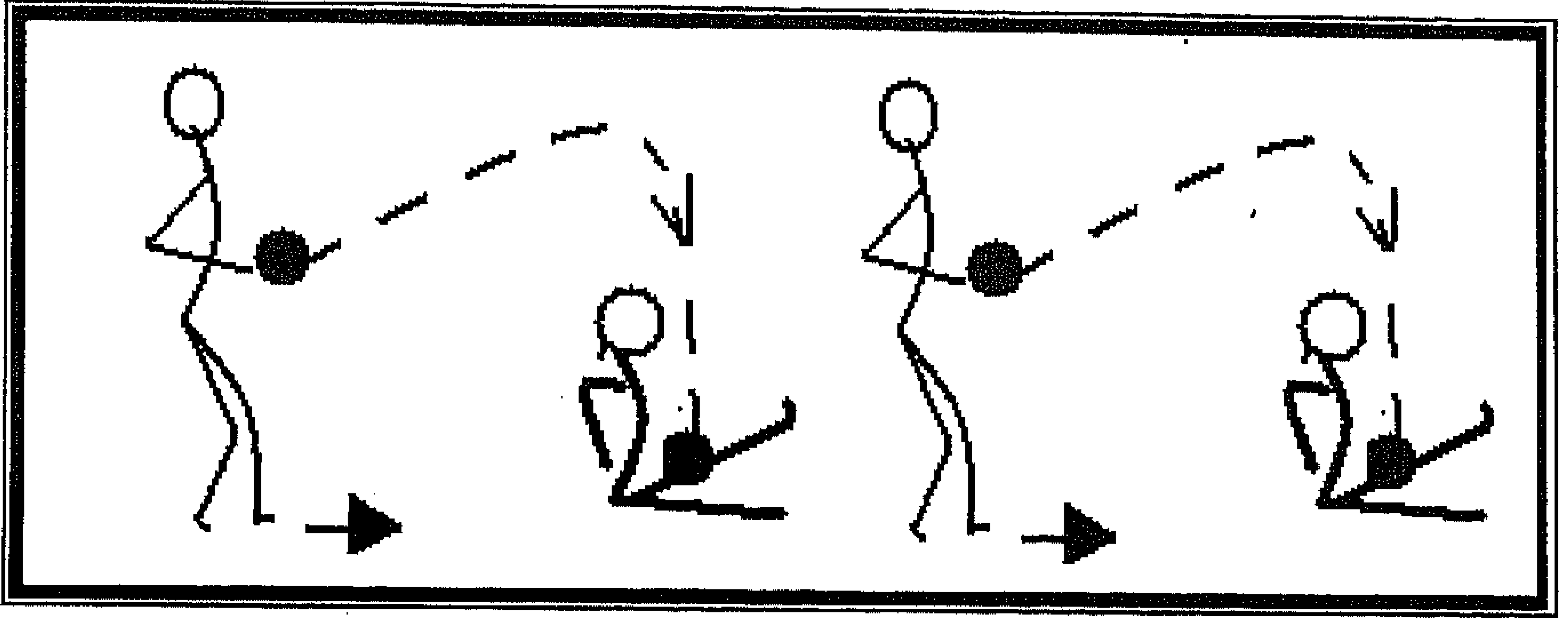
٢٤- (وقوف . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة للأمام ولأعلى والجــري إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض والنزول لوضــع الإقعــاء لكــتم الكــرة في الأرض باستخدام الأصابع المفتوحة . شكل (١٨)



شكل (١٨)

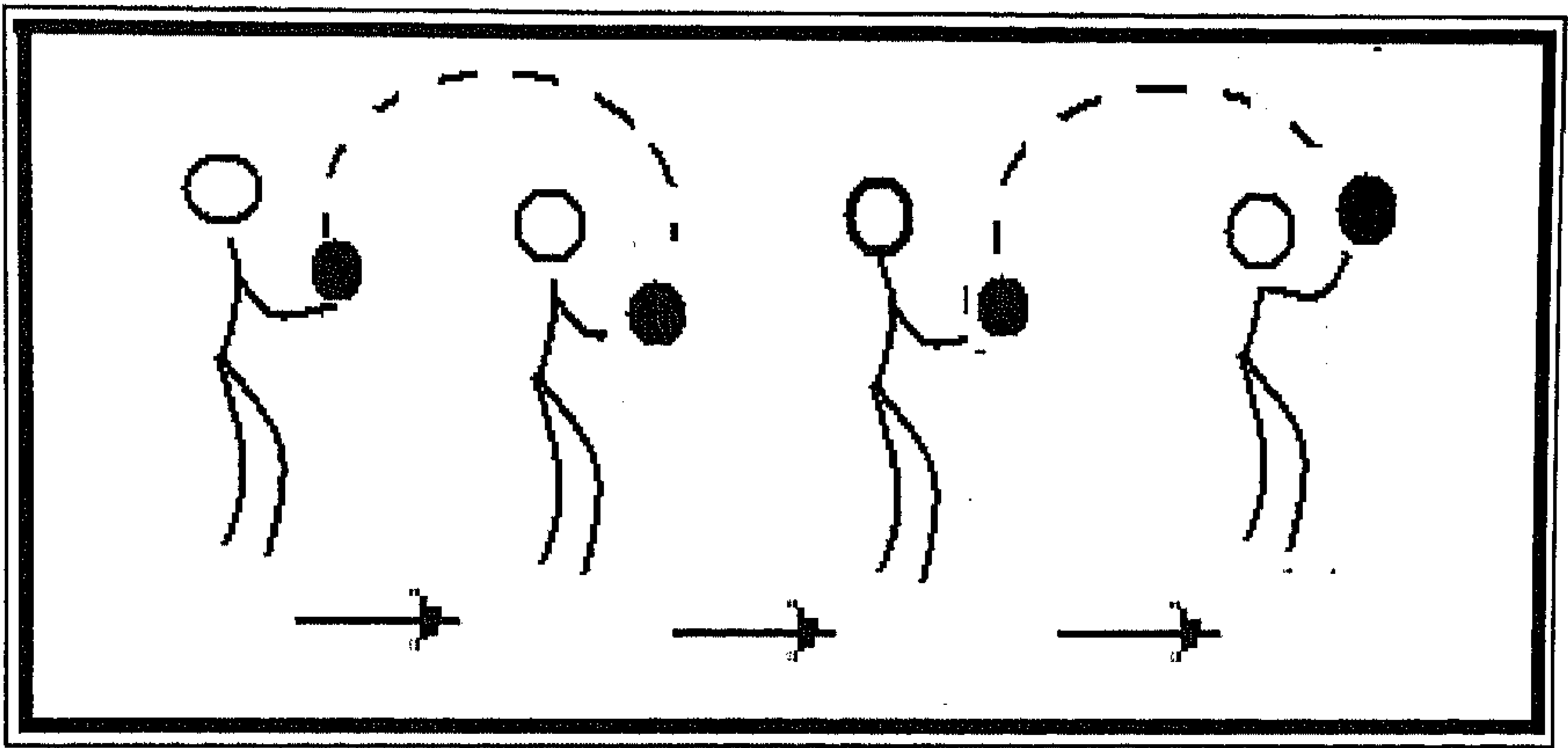
يجب كتم الكرة باليدين معا بعد ارتدادها مباشرة من الأرض ، يجب فــتح الأصابع ويكون الكفين مواجهين للأرض ومنتشرين على الكرة .

٢٥-(وقوف . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة للأمام ولأعلى والجــري إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض والنزول لوضع الجلوس الطويل فتحا ومحاولــة كــتم الكرة بعد الارتداد المباشر من الأرض بواسطة الفخذين .شكل (١٩)



شكل (١٩)

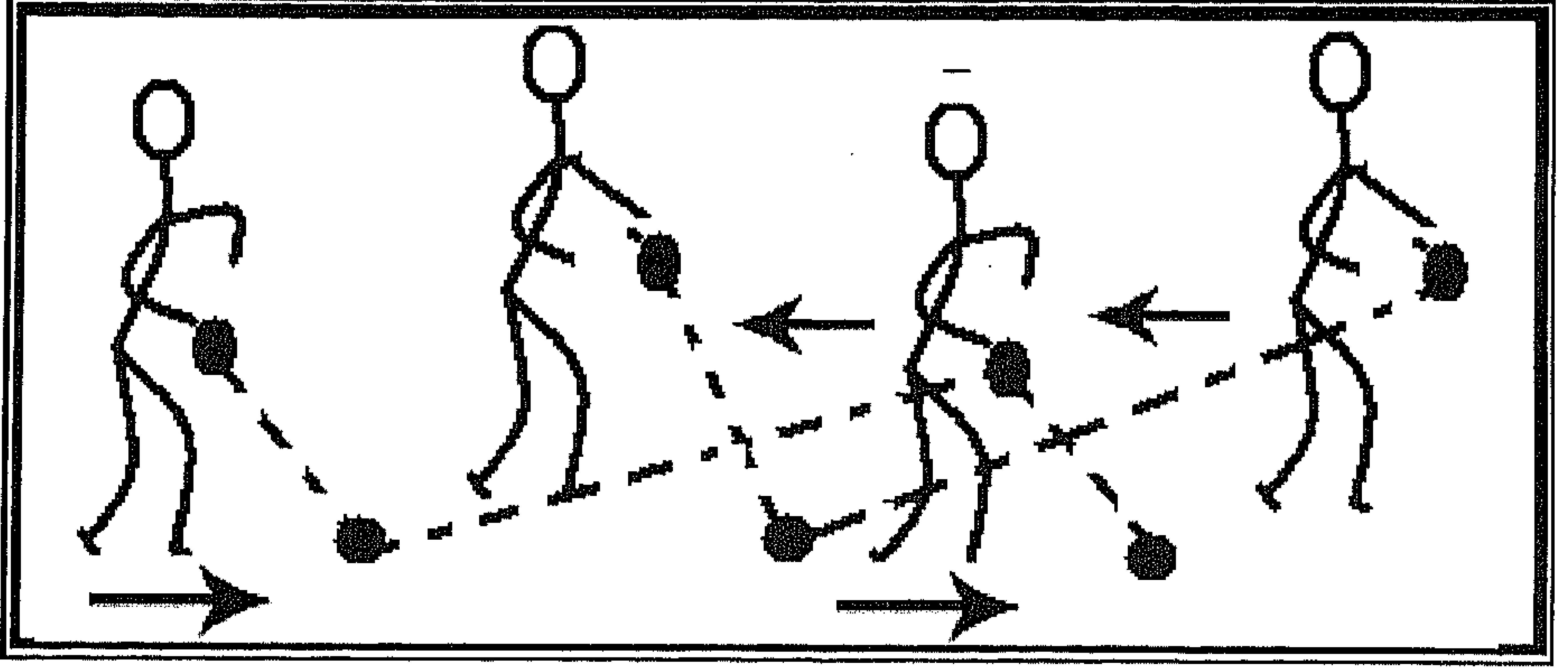
٢٦- (وقوف . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلــى مــسافة مناســبة والتصفيق باليدين خمس مرات بعدها تكون الكرة في اليدين .شكل (٢٠)



شكل (٢٠)

يتم زيادة عدد التصفيقات على اليدين إلى عشرة وخمسة عشرة مع التأكيد على العدد والسيطرة على الكرة بعد التصفيق دون وقوع الكرة علــى الأرض ، يمكن عملها في صورة منافسة بين المبتدئين لزيادة عامل التشويق والإثارة .

٢٧-(وقوف . مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى مع المشي ثم الجــري البطيء والرجوع باليد اليسرى . شكل (٢١)


شكل (٢١)

٢٨- نفس التمرين السابق مع الرجوع للخلف مع تنطيط الكرة ، يجب التأكيد على التحكم في الكرة أثناء التقهقر للخلف ، واستخدام اليدين اليسرى واليمنى أثناء الأداء .

رابعًا : تكوين علاقة صداقة بين المبتدئ واللعبة :

ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية :

١-المشاهدة :

وتتضمن مشاهدة بعض المباريات ذات المستوى العالي ، ومن خلال هذه المباريات يبنى المبتدئ التصور الكامل لمحتوى لعبة كرة اليد من مهارات خاصة ، مثل كيف يتم التصويب على المرمى وأنواعه من تصويب بالوثب ، تصويب بالسقوط .... الخ ، كيف يتم عمل خداع بالكرة وبدون كرة ، الشكل الهجومي والشكل الدفاعي الذي يستخدمه الفريقان ، طرق الدفاع وأساليبه ، بعض المعارف والمعلومات عن قانون اللعبة ، كذلك كيف يتم التفاعل الجماعي للوصول إلى المرمى والتصويب .

وبناء التصور المهارى من خلال المشاهدة يسهم بقدر كبير وإيجابي في استيعاب المبتدئ للمهارات أثناء التعلم والتدريب بسرعة وسهولة .

وهذا الأسلوب مقتبس من (كرة القدم) حيث أن الإعلام المصري يهتم ويركز على إذاعة مباريات كرة القدم بكثافة عالية نظرا لشعبية اللعبة ، هذا ينعكس على وعى الجماهير بطبيعة اللعبة لذلك نجد أن الأطفال في سن مبكر على مستوى مهارى ومعرفي مقبول من خلال الممارسة الجماعية في الشارع والمدرسة والنادي حيث يطبقوا ما شاهدوه في المباراة أثناء التقسيمات بدون توجيه من مدرب ، لذلك وجد أن الاستعانة بهذا الأسلوب في تعليم المبتدئين ذو فاعلية عالية .

٢-الممارسة :

تتضمن الممارسة بعض التقسيمات والمنافسات بين فريقين على شكل لعبات إعدادية صغيرة تمهد وتهيئ المبتدئ قبل الدخول في ممارسة كرة يد حقيقية ، تتضمن قوانين مبسطة وموجهه للأداء المهارى بحيث تعطى فرصة للتفاعل الجماعي في إطار محدد وفى اتجاه تنمية المتطلبات الأساسية للعبة كرة اليد سواء كانت هجومية أو دفاعية أو معارف ومعلومات خاصة بطبيعة الأداء وأشكاله وقوانينه ، ويمكن بعد ذلك ممارسة اللعبة ككل ولكن بعدد مخفض من اللاعبين مثل (٣ ضد ٣) أو (٤ ضد ٤) وبقوانين مبسطة مع استعمال ملاعب وكرات معدلة لتناسب المبتدئ.

وسوف نستعرض بعض الألعاب الصغيرة الموجهة لخدمة المتطلبات الخاصة للعبة حيث تحتل الألعاب الصغيرة مكانا مرموقا في خطة التعليم الخاصة بالمرحلة الأولى "لكرة اليد" ، فهي من الوسائل المفضلة في مجال إعداد الخصائص الحركية الأساسية ولتحسين القدرة على التوافق ورد الفعل ، وإلى جانب هذه القيمة التعليمية الكبيرة فان الألعاب الصغيرة تعتبر وسيلة تساعد مشرف التدريب على

تثبيت الجانب التربوي وبخاصة فيما يتعلق بجعل التلاميذ يحافظون على النظام والطاعة والخلق الحميد ، ويشبون على التفكير الجماعي وحسن التصرف والأمانة .

والأداء الفردي لكرة اليد لا يكون له قيمة كبيرة إلا إذا تضمن نشاطاً جماعياً يتعرض فيه الناشئون لمجموعة من الاستجابات المنظمة خلال التفاعل الجماعي الحركي مع زملائه ، وفى هذه المرحلة ينظم المدرس لتلاميذه مجموعة من التدريبات على شكل العاب صغيرة ومسابقات وتتابعات تحتوى على مهارات للتعامل المنظم بالكرة مع زملائه الناشئين كرمي الكرة ولقفها والجري والوثب بالكرة وبدونها مثل التسابق والمراوغة والإفلات والمهاجمة.. الخ ، وهذه التدريبات تخلق أسس التفاعل الجماعي الحركي المبسط بين الناشئين وتكون بداية أيضا لتنمية التداعي الحركي الجماعي ، والمهم أيضا في هذه المرحلة هو قدرة المدرس أو المدرب على تحويل بعض من التدريبات البسيطة لتصبح على شكل لعبة منظمة ذات قوانين محكمة أو العاب صغيرة أو مسابقات أو تتابعات يستطيع أن يتعاون الأطفال لتنفيذها والتنافس فيها واكتساب اكبر قدر من النقاط ، فعندما يندمج الناشئ عاطفيا وحركيا واجتماعيا في لعبة كرة اليد ويصبح على أبواب الدخول في عمليات التدريب العقلية يصبح لزاماً على المدرس أو المدرب التركيز على تحسين الصفات البدنية الطبيعية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة ووسيلة المدرس إلى ذلك الحركات الطبيعية مثل الجري ، العدو ، التسارع ، الوثب والارتقاء بالقدم الواحدة وبالقدمين ، السقوط والمرجحة والتكور والتمدد والتقوس .... الخ ، ولكن بادئ ذي بدء يجب دراسة مختلف خصائص المراحل السنية عند تعليم كرة اليد للمبتدئين كما يجب أن تعتمد طريقة العمل والتعامل مع الناشئين على الأسس العامة للتربية ونظريات التربية البدنية في مراعاة مبادئ الكفاية والتدرج والانتظام بدقة كبيرة حتى يمكن تحقيق الهدف المرجو من الإعداد البدني المتكامل .

وأهم ما يميز الألعاب الصغيرة هي الدور الواضح للحركات الطبيعيــة في محتوى اللعب من (عدو – جرى – وثب – الرمي بأنواعه – الاستقبال ومـسك الكرة – والمقاومة من الخصم) وغير ذلك من الحركات المختلفة والمتعددة التي ترمى إلى التغلب على مختلف الصعوبات والعقبات التي توضع في طريق التوصل إلى هدف اللعب الذي لا يبعد عن متطلبات الأداء العامة والخاصة للنـشاط الممـارس ،لأن القانون والقواعد الخاصة باللعبة هي التي تحدد طبيعة الحركات وصياغة تنفيذها في إطار اللعبة الصغيرة ، وقد يتم تبسيط هذه القواعد بحيث تتدرج في تنفيـذها مـن السهولة إلى الصعوبة طبقا لطبيعة المرحلة السنية التي تنفذ اللعبة ، ولكنها في النهاية يجب أن توجه السلوك البدني والمهارى في خط متوازي مع المتطلبـات الأساسـية للنشاط الممارس للعبة ، حيث أن الألعاب الرياضية الجماعية ككرة اليـد تتطلـب مهارة وتكتيكا معينا للسلوك خلال اللعب ، ويتطلب ذلك إعداداً خاصاً وتـدريباً خاصاً من بداية مراحل التدريب يتوافق مع ذلك السلوك والمهارة خلال المنافسة ، وهناك أهمية تربوية خاصة للألعاب الصغيرة الجماعية التي يشترك فيها مجموعة مـن اللاعبين وهى المنافسة التي تتطلب بذل أقصى مجهود ينعكس على حيويـة الأداء ، كذلك التعاون والمساعدة المتبادلة من اجل الوصول إلى الهدف .

كما تتميز الألعاب الجماعية بالمواقف المتغيرة باستمرار أثناء المنافسة وهـذا يتطلب بالضرورة ردود فعل سريعة ومتغيرة ، وبالتالي تتغـاير أشـكال الألعـاب الصغيرة وتتنوع بحيث تواكب وتستوعب تغاير العلاقات المتبادلة خـلال اللعـب طوال المباراة .

والمرحلة السنية من ٩–١٢سنة مرحلة يكون فيها الطفل اكثر حـساسية وتكيفا لتنمية وتطوير المهارة ، كما انه يمتلك قوة الإرادة وبإمكانه ممارسة الألعاب التي تتطلب تنافسا لفترة أطول والتي تتميز بالمزيد من الحركات المعقدة مما يساعد في

تنمية تحمل الأداء . كما يهتم الأطفال في هذا السن اهتماماً كبيراً بالألعاب التي بإمكانهم تطوير فعالية أدائهم فيها مثل إظهار سرعتهم ومهارهم ودقتهم وقوهم في الرمي وإداركهم لاستيعاب المواقف ، لذلك يعتبر هذا السن مثالي جدا لتعليم المهارات الخاصة للعبة كرة اليد .

وتتطلب كل لعبة صغيرة تحكيما موضوعيا وغير متحيز حيث تفقد اللعبة قيمتها التربوية إذا لم تراعى قواعدها ويجب أن يشرف المدرب ويؤكد على تطبيق قواعد اللعبة ، كما يراقب المدرب تطبيق أساليب اللعب بصورة صحيحة حتى يساعد على تحسين مهارة اللعب ، وللتحكيم الموضوعي والدقيق أهمية خاصة في الألعاب الفرقية حيث يظهر التنافس بشكل واضح ويسعى كل فريق للفوز ، لذلك يجب على المدرب أن يراقب عدد اللاعبين في كل فريق بحيث يكونوا متساوين في العدد والقوة ، وعندما يرى المدرب أي مخالفة للقواعد يعطى إشارة في الوقت المناسب بوضوح ويبدى ملاحظاته بلباقة دون الدخول في جدال مع اللاعبين ، حيث يساعد التحكيم الصحيح في الألعاب الصغيرة على تربية الأطفال على احترام الحكم وقواعد اللعب ، كما يلاحظ أن هناك صعوبة على المدرب في مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ، لذلك يجب أن يكون هناك حرص من المدرب في مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ، وعدم الإفراط في المجهود العضلي بحيث يكون هناك تناوب متناسب لفترات الراحة وفترات الجهد .

كما أن تحديد نتائج اللعب له أهمية تربوية كبيرة ولا يسمح بتدخل اللاعبين في جدال مع الحكم لان قراره يعتبر إلزامي بالنسبة للجميع ، وتجدر الإشارة هنا إلي أن الألعاب الصغيرة عملية تربوية وفى نفس الوقت تعتبر وسيلة سريعة لاكتساب المهارات الخاصة بصورة إيجابية كذلك تسهم في تنمية الصفات البدنية والأخلاقية والإرادية مثل الجرأة والنزاهة والروح الجماعية ..الخ .

ويسمح باستخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد لخلق أساس للقدرات الحركية الخاصة والتي تسهم بقدر كبير في التطوير الناجح لمقدرات التناسق اللازم لتكوين المهارة الرياضية الخاصة ، حيث تعتبر الألعاب الصغيرة هنا وسيلة لتطوير المهارة .

كذلك من خلال الألعاب يمكن صياغة وبناء نماذج للسلوك ليس انفعاليا فحسب ولكن سلوك موجه لخدمة الممارسة الرياضية في النشاط الممارس ، لان اللعب يرغم الفكر على العمل بنشاط ويساعد المدرب على حل مختلف المهام التربوية مما يسهم بقدر كبير في خلق مقدمات عامة لإتقان العناصر الخططية ، إذ أن الألعاب عموما تتضمن أساليب للتنافس مختلفة الصعوبة وعلى اللاعبين أن يتمكنوا بأنفسهم من تقدير إمكانيتهم وتحديد أساليب العمل المنطقية لحل هذه الصعوبات وهذا يعتبر المدخل الأساسي والرئيسي للعمل الخططي سواء الفردي أو الجماعي، وتمارس رياضة كرة اليد في معظم الأحوال كنوع من أنواع الألعاب الرياضية في المدرسة وهى تتطلب من التلاميذ درجة كبيرة من البذل العقلي والبدني ، ولذا يلاحظ انه من الضروري لمن يريد أن يتسم لعبه بالانسيابية أن يجيد استقبال الكرة وتمريرها من الثبات ومن الحركة ، وكذا التصويب على المرمى والتحرك بالجري والدفاع بدرجة عالية ، ويمكن التمهيد لتعليم هذه المهارات في صورها البدائية "الأولية" بالإضافة إلى ما يجب توفره للاعب من حسن التصرف وتعدد طرقه الخاصة بالخطط عن طريق بعض الألعاب الصغيرة المناسبة .

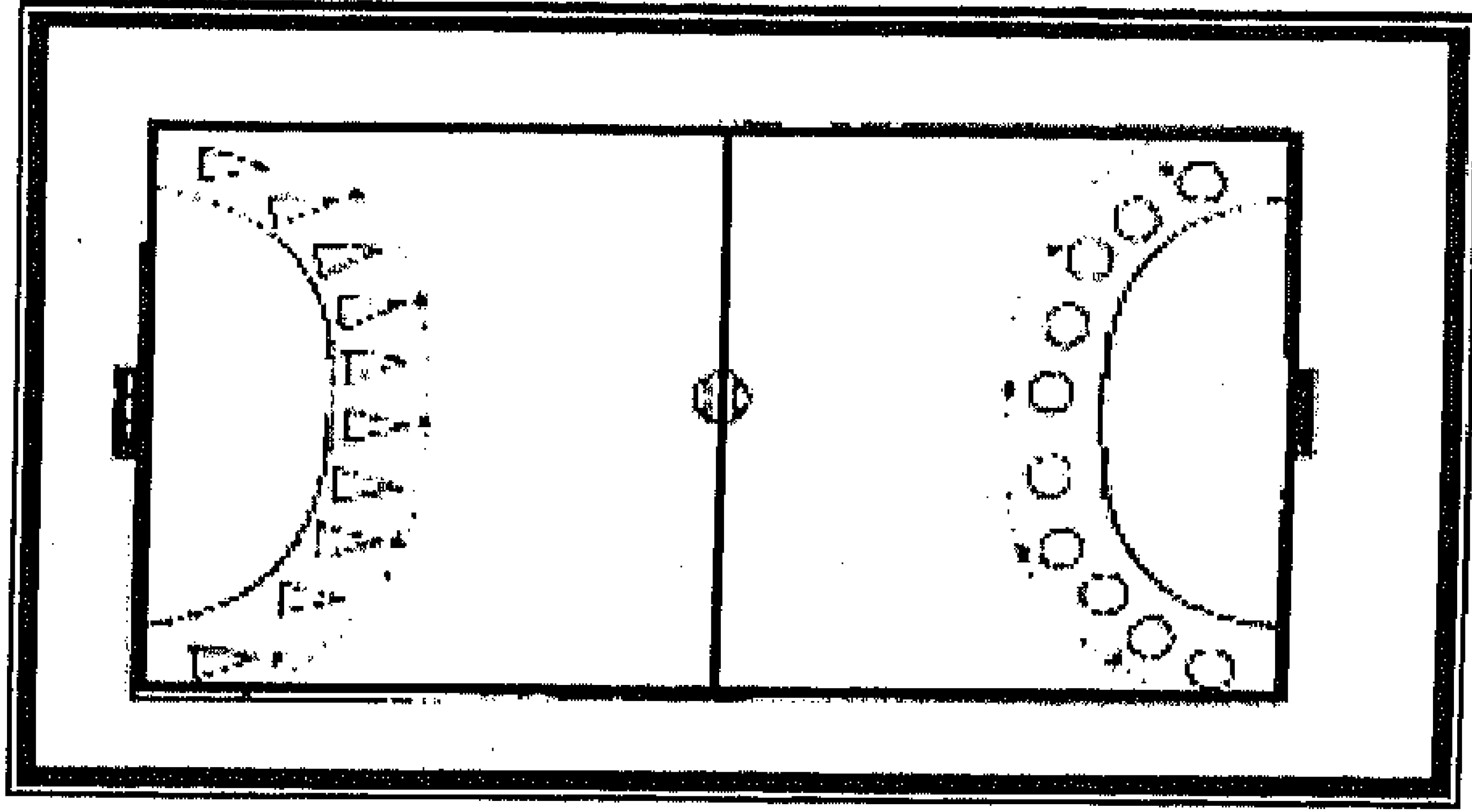
ويجب أن يتم تعليم الألعاب الصغيرة وفق نظام موضوع ، وبشكل يتدرج من السهل إلى الصعب ، ومن الضروري اتباع طرق التعليم السليمة في مجال تعليم الألعاب الصغيرة ولذلك فانه من واجب المشرف أن يوضح في أول الأمر فكرة اللعبة واسهل صورها مع ذكره للقواعد المنظمة لها والتي لا يمكن الاستغناء عنها

عند أدائها وعندما يلاحظ المشرف أن اللعب " ينساب " وان كافة التلاميــذ قــد وصولوا إلى درجة الفهم الكامل واستيعاب فكرة اللعبة فانه يمكن إدخال إضــافات على اللعبة وإتمام الجوانب المختلفة الخاصة بها مثل قواعد اللعب وما شابه ذلك .

ويجب على المشرف أن يبذل قصارى جهده في التفكير عند اختياره لبعض التلاميذ وتدريبهم على واجبات الحكام وبعد ذلك يكون من الممكن أن يتم اللعب في مجموعات عديدة وبذلك يمكن رفع درجة التحميل على التلاميذ بشكل عام .

وسوف نستعرض بعض نماذج من الألعاب الصغيرة التي تسهم بقدر كــبير في عمل قاعدة للقدرات الحركية والمهارية للمبتدئين في كرة اليد :

لعبة رقم (١)



شكل (٢٢)

أ- مكونات اللعبة :

مجموعتين كل مجموعة مكونة من ١٠ لاعبين – مجموعة تقف في منطقةالــ ٩ م – ومجموعة تقف في منطقة الــ ٩ م المقابلة في نصف الملعب الآخر ويـستخدم ملعب كرة يد مصغر ، وتوضع كرة سلة على خط المنتصف . شكل (٢٢)

ب- أسلوب الأداء :

عند سماع الصفارة تقوم المجموعتين بالتصويب على كرة الـسلة ومحاولة تحريك الكرة في اتجاه المجموعة الأخرى – يتم التصويب من خلف خط الــ ٩م .

ج- احتساب النتيجة :

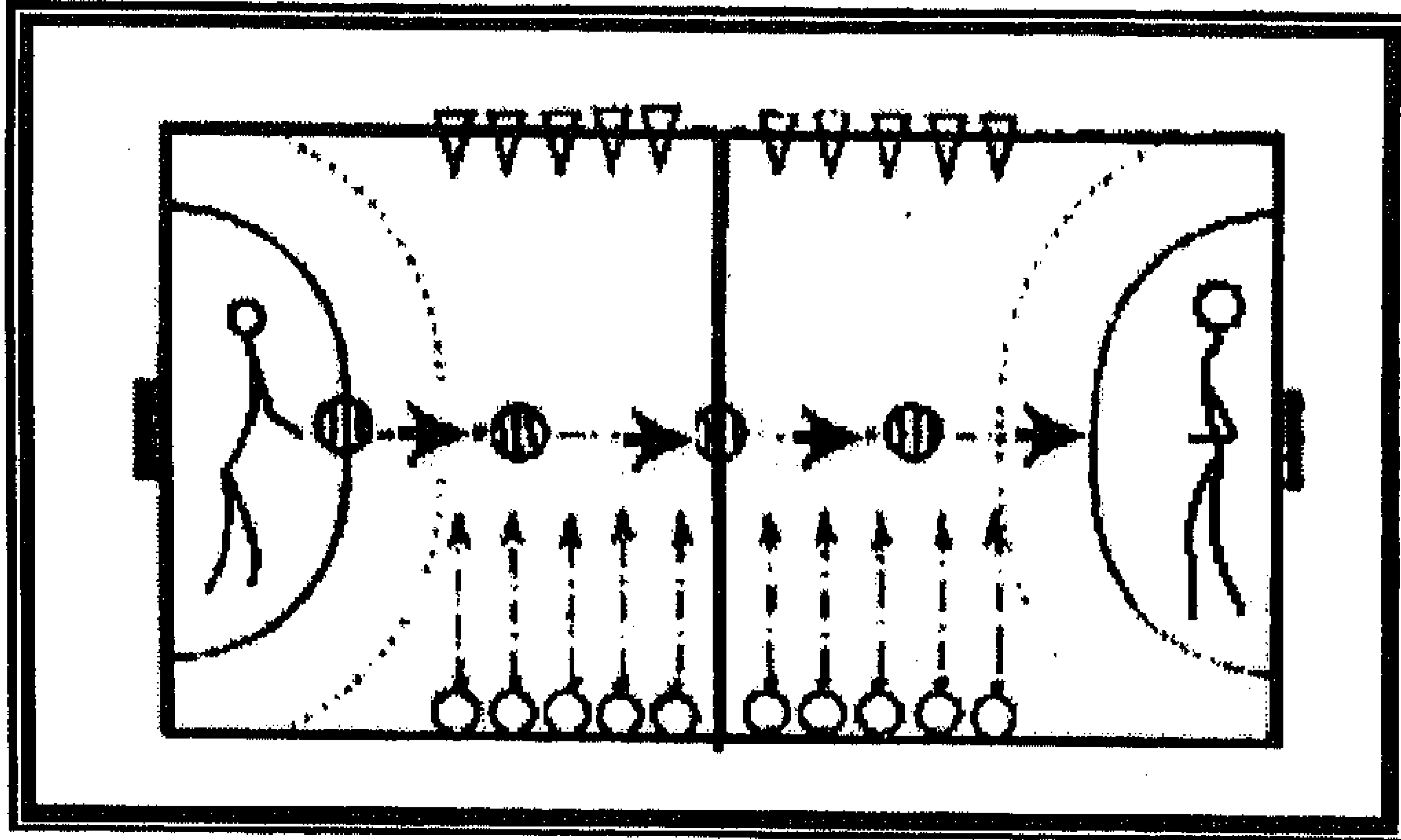
- تعتبر اللعبة منتهية عند تخطى الكرة خط الــ ٩ م وبالتالي تحـسب نقطة لصالح الفريق الذي ضرب الكرة .
- إذا تخطت الكرة خط الجانبين تعاد مرة أخرى إلى منتصف الملعب .

د- تعليمات الأداء :

- يجب التصويب على كرة السلة بخروج الكرة من الكتف ومن أعلى الرأس وبأقصى قوة .

- عند تحرك الكرة ناحية خط الـ ٩ م يمكن التصويب عليها وإرجاعها إلى ملعب الفريق الآخر .

لعبة رقم (٢) :



شكل (٢٣)

أ- مكونات اللعبة :

- مجموعتين كل مجموعة ١٠ لاعبين – تصطف كل مجموعة على خطى الجانبين .
- عشر كرات مع إحدى المجموعتين .
- يقف المدرب أمام المرمى معه كرة سلة وأحد المساعدين عند المرمى المقابل . شكل (٢٣)

ب- أسلوب الأداء :

- عند سماع الصفارة – يدحرج المدرب كرة السلة بطول الملعب وفى منتصف المسافة بين خطى الجانبين .
- يقوم اللاعبون بالتصويب على كرة السلة المدحرجة ومحاولة إصابتها .

- يتبادل المجموعتان العمل مجموعة تلي الأخرى .

ج- احتساب النتائج :

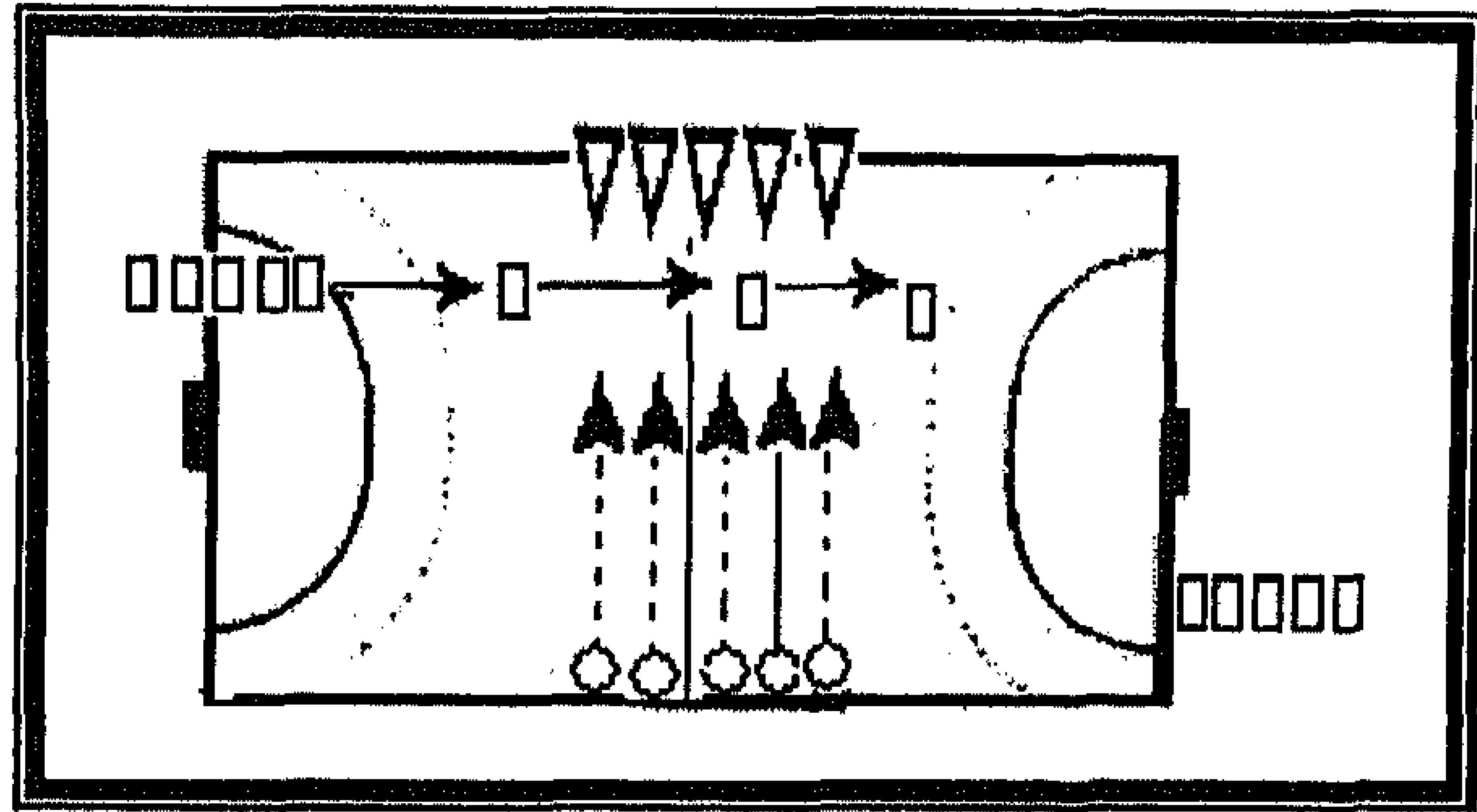
- تحسب عدد الإصابات لكل مجموعة وتجمع .

- المجموعات التي تفوز هي التي تحقق أعلى الإصابات .

د- تعليمات الأداء :

- يتم التأكيد على تصويب الكرة من الكتفين وبأقصى قوة .

لعبة رقم (٣) :



شكل (٢٤)

أ- مكونات اللعبة :

- أربع مجموعات كل مجموعة مكونة من ٥ لاعبين .

- يصطف مجموعتين على خطي الجانب .

- المجموعتين الآخرين إحداهما تقف قطار على يمين كل مرمى والأخرى الـــتي على خط الجانب معها خمس كرات يد . شكل (٢٤)

ب- أسلوب الأداء :

- يجرى أول لاعب في أحد المجموعتين التي على يمين المرمى بأقصى سرعة بحيث ينظر إلى المجموعة التي معها الكرات .
- تقوم المجموعة التي على خط الجانب والتي معها الكرات بمحاولة إصابة اللاعب الذي يجرى بطول الملعب وهو بدوره يحاول تفادى الكرات المصوبة ناحيته وعند وصوله لآخر الملعب يبدأ اللاعب الذي يليه في تكرار الأداء .
- يتم تبديل المجموعات الأربع بحيث تعطى فرصة للأربع مجموعات للممارسة .

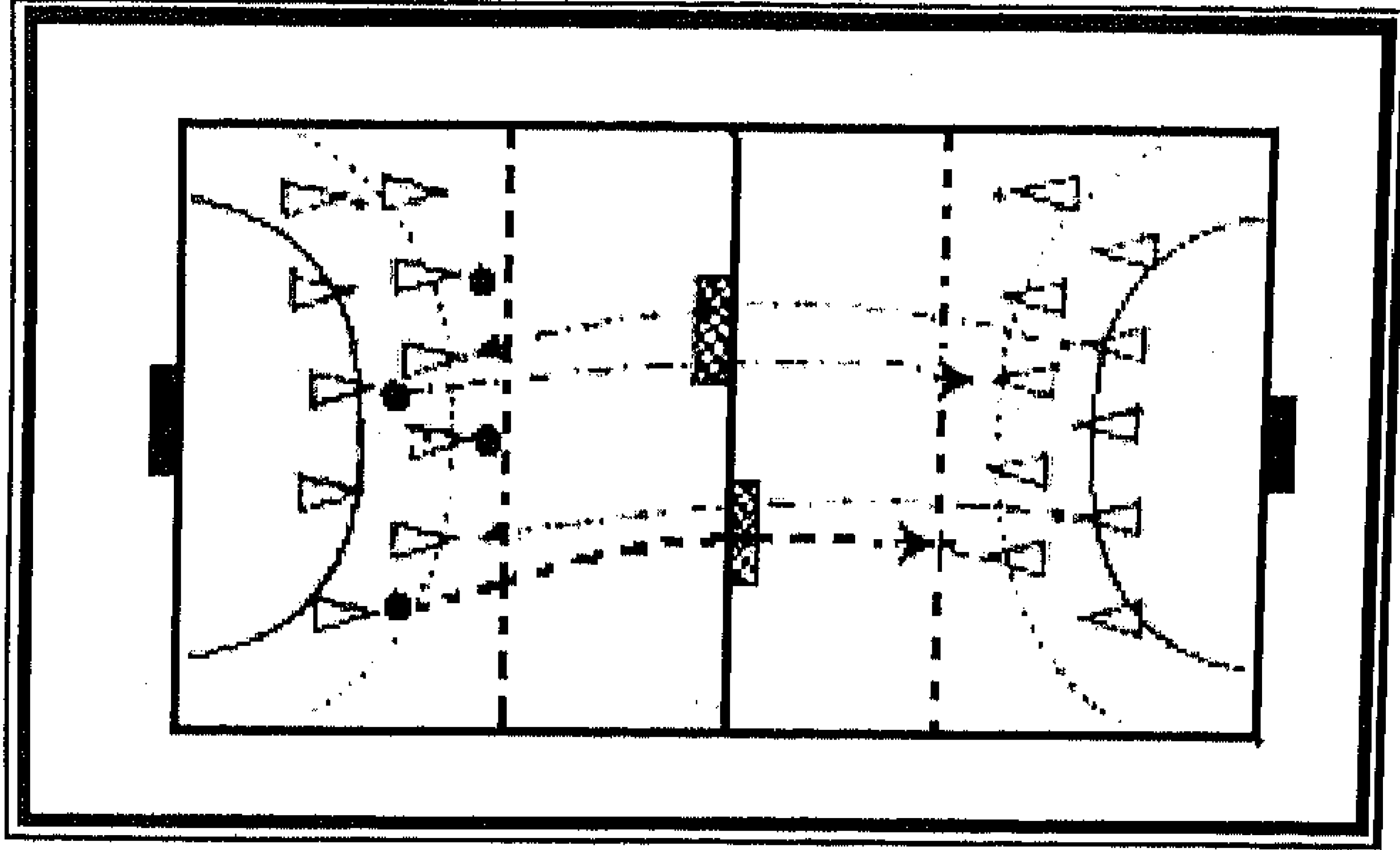
ج- احتساب النتائج :

- المجموعة التي تصيب اللاعب الذي يجرى بطول الملعب بالكرة مرة لها نقطة .
- المجموعة التي تجرى بطول الملعب وتتفادى الكرات المصوبة نحوها بأقل إصابات هي الفائزة .

د- تعليمات الأداء :

- يتم تصويب الكرة من الكتف ومن اتجاه واحد فقط .
- اللاعب الذي يجرى بطول الملعب يركز نظره على اتجاه الكرات المصوبة نحوه .
- غير مسموح إطلاقا بالتصويب على اللاعب الذي يجرى من اتجاهين في وقت واحد تفاديا للإصابات .

لعبة رقم (٤)



شكل (٢٥)

أ- مكونات اللعبة :

- مجموعتين كل مجموعة ١٠ لاعبين تنتشر كل مجموعة في منطقة مرمى .
- ينقل المرميان بجانب بعضهما على خط المنتصف .
- كل مجموعة معها خمس كرات يد .
- يرسم خط على بعد ١٠ م من خط المرمى في كل من نصفي الملعب لا يتخطاه اللاعبون عند التمرير – شكل (٢٥)

ب -أسلوب الأداء :

- عند سماع الصفارة تقوم المجموعتان بالتمرير الطويل من أعلى المرميين وفى اتجاه منطقة الخصم بسرعة وتمرير أي كرة تتواجد في المنطقة الخاصة به بسرعة .
- عند سماع الصفارة يتخذ جميع اللاعبين في كلا المجموعتين وضع الانبطاح على الأرض مع عدم لمس أي كرة .

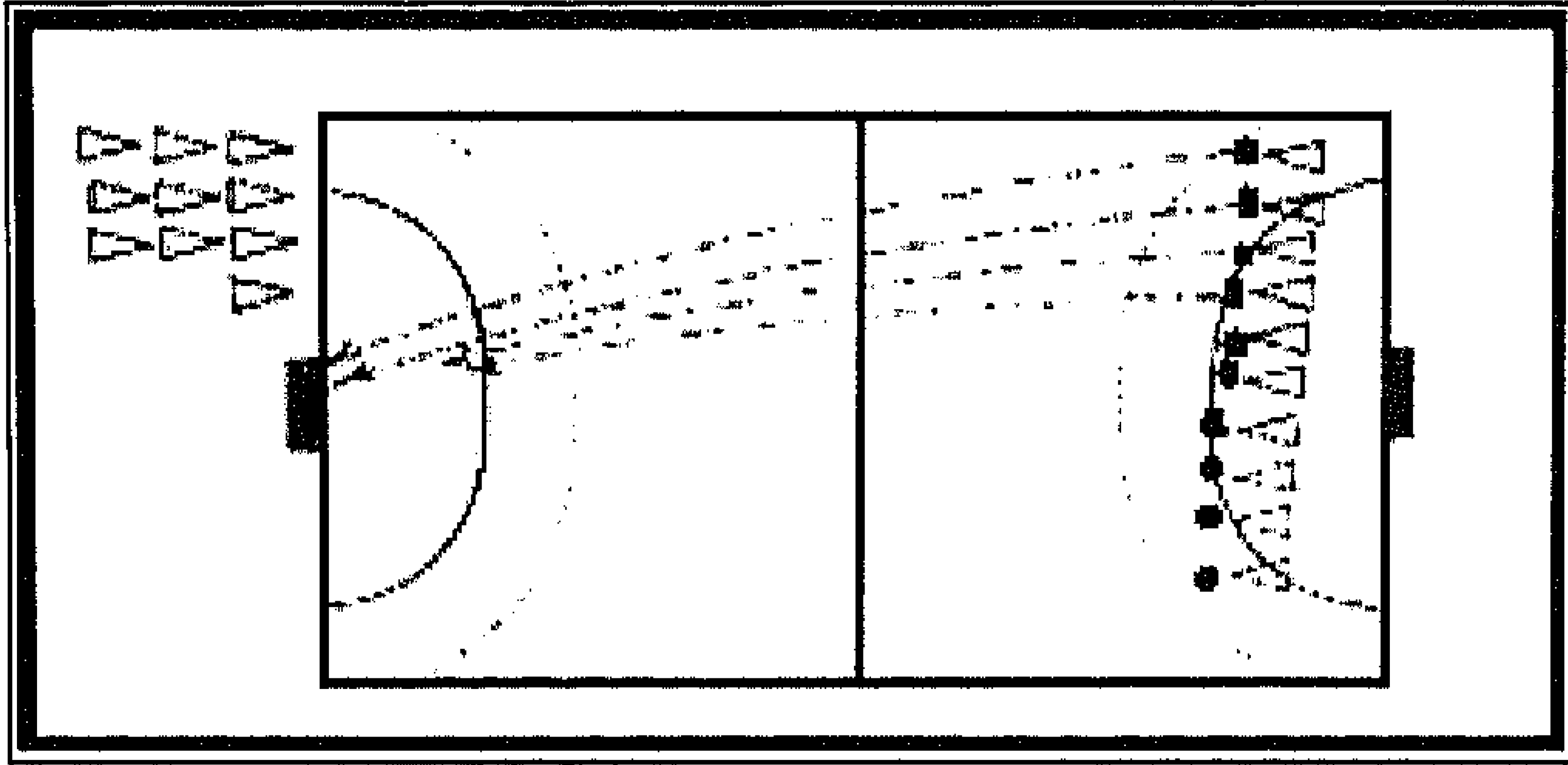
ج- احتساب النتائج :

- تحصى عدد الكرات الموجودة في كل منطقة .
- الفريق الفائز هو الذي يتواجد في منطقته اقل عدد من الكرات .
- الكرات التي تتواجد بين خطى الـــ ١٠م تكون غير محتسبة .

د- تعليمات الأداء :

- يجب أن تمرر الكرة بالوثب ومن أعلى المرميين .

لعبة رقم (٥) :



شكل (٢٦)

أ-مكونات اللعبة :

- مجموعتين كل مجموعة مكونة من ١٠ لاعبين .
- تقف إحداهما صف في منطقة المرمى على اليمين والأخرى تقـــف خـــارج الملعب وعلى شمال المرمى المقابل .
- تستحوذ المجموعة التي تقف صف على عشر كرات كل لاعب كرة . شكل (٢٦)

ب-أسلوب الأداء :

- تقوم المجموعة المستحوذة على الكرات بالترتيب بالتمرير الطويل بالوثب في اتجاه المرمى المقابل بحيث تصل الكرة بعد خط الـــ ٦ م وتدخل المرمى .
- الكرات التي تلمس الأرض قبل خط الـــ ٦ م لا تحتسب .

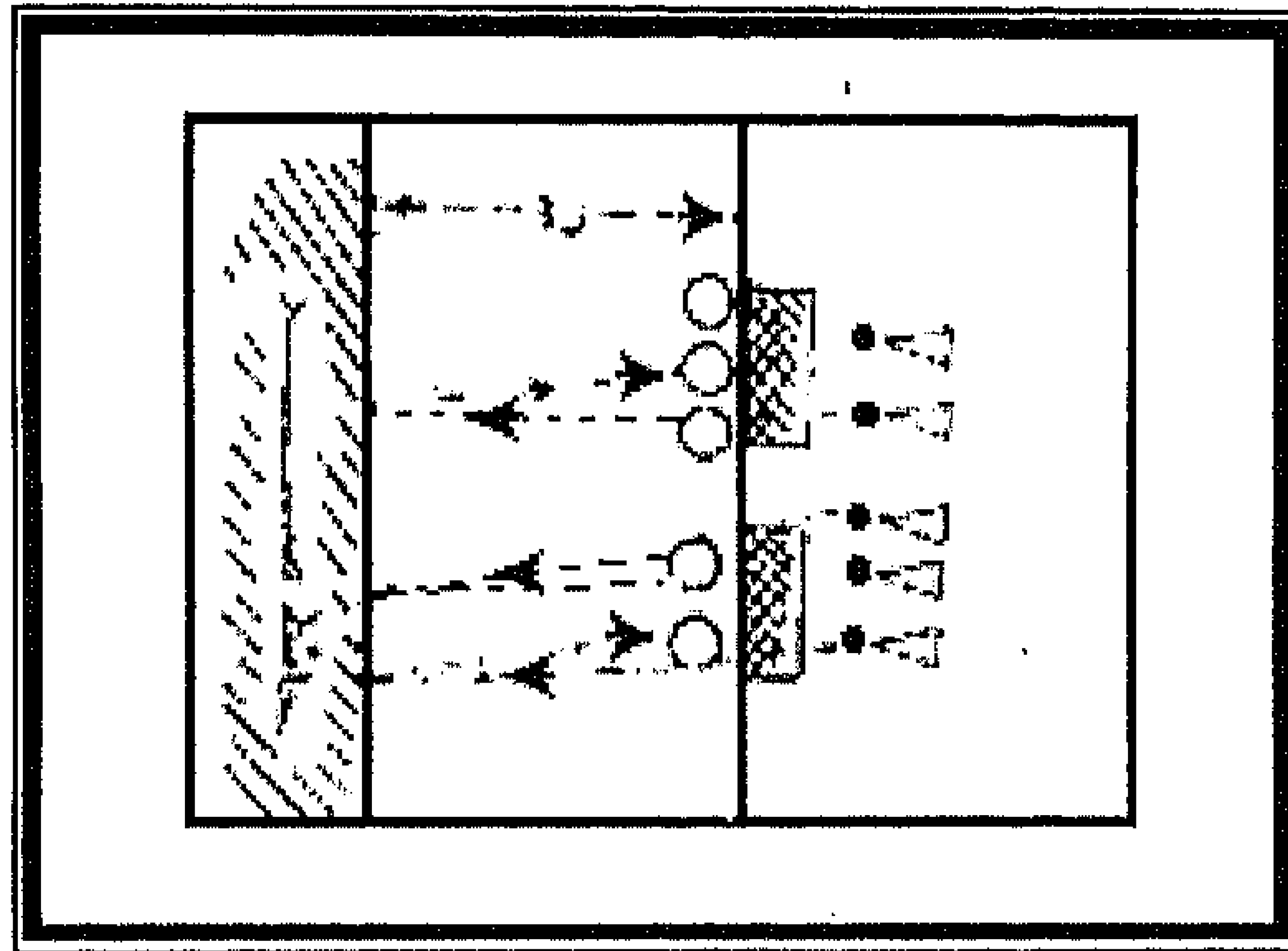
ج- احتساب النتائج :

- الكرة التي تلمس الأرض بعد خط الـــ ٦ م وتدخل المرمى تحتسب بنقطة- غير ذلك لا تحتسب .
- الفريق الفائز هو الذي يحقق أعلى نقط .

د- تعليمات الأداء :

- يتم التمرير الطويل بالوثب لأعلى بحيث لا يتخطى خط الـــ ٩م .

لعبة رقم (٦) :



شكل (٢٧)

أ- مكونات اللعبة :

- مجموعتين كل مجموعة مكونة من خمس لاعبين .

- يوضع المرميان في مواجهه حائط وعلى بعد ٤ أمتار ، إحـــدى المجمـــوعتين تقف لحراسة المرمى مواجهه للحائط .
- المجموعة الأخرى تقوم بالتصويب بالوثب من فوق المرميين علـــى الحـــائط بحيث ترتد الكرة وتدخل المرمى . شكل (٢٧)

ب- أسلوب الأداء :

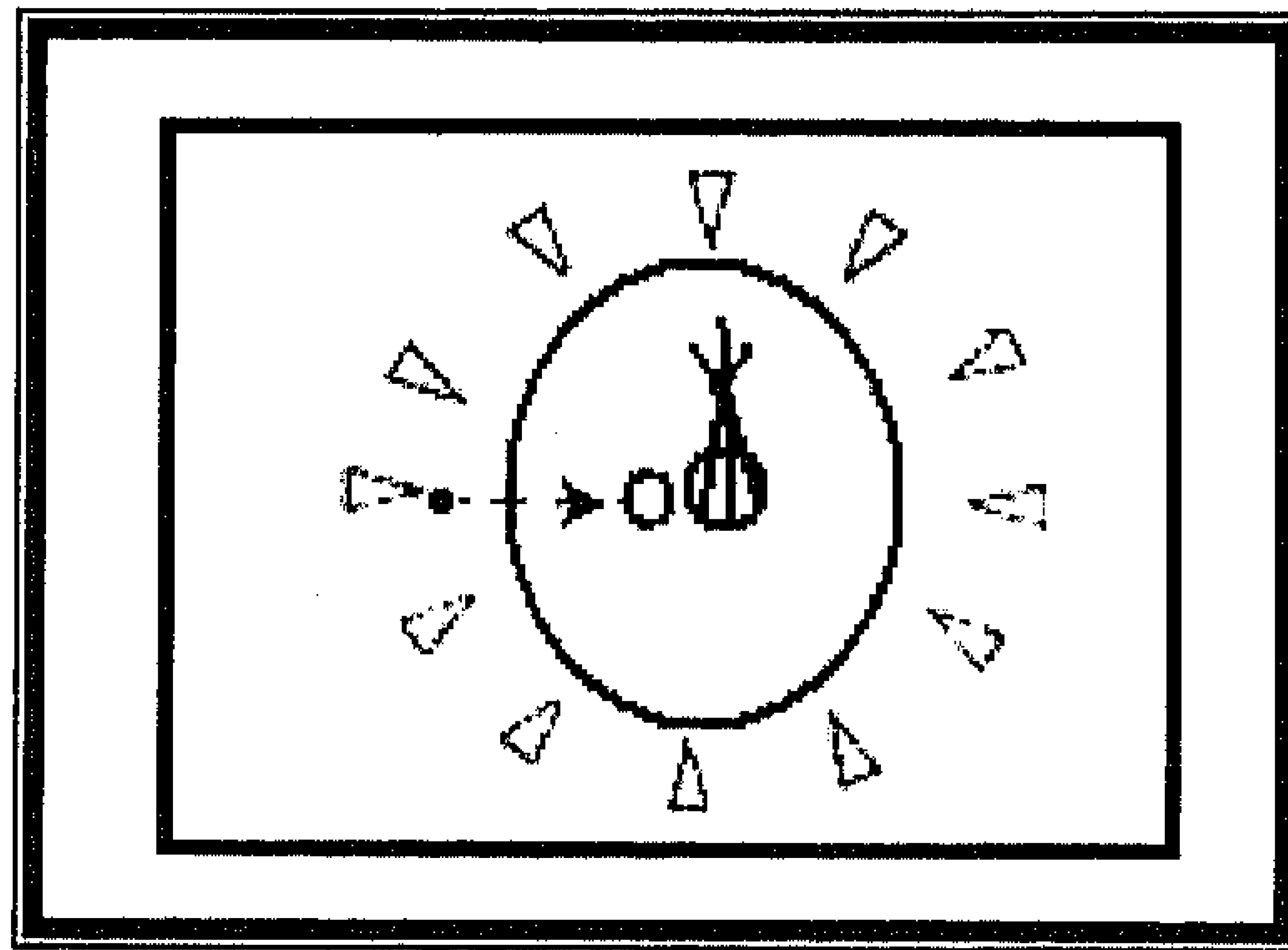
- تقوم المجموعة المستحوذة على الكرة بالتصويب على المرمى من خلف المرمى

- تقوم المجموعة الأخرى بصد الكرات المرتدة من الحائط ومنعها من دخول المرمى .

ج- احتساب النتائج :

- يفوز الفريق الذي يستطيع أن يحرز اكبر عدد من الأهداف .

لعبة رقم (٧)



شكل (٢٨)

أ- مكونات اللعبة :

- مجموعة مكونة من ١٢ لاعب يقفوا في دائرة مرسومة على الأرض ويرسم في منتصف الدائرة دائرة أخرى توضع في وسطها تحصينات من ثلاث عصى مربوطة من أعلى .
- يقف أحد اللاعبين لحراسة التحصينات .
- يمسك أحد اللاعبين الذين في الدائرة الخارجية كرة يد واحدة . شكل (٢٨)

ب- أسلوب الأداء :

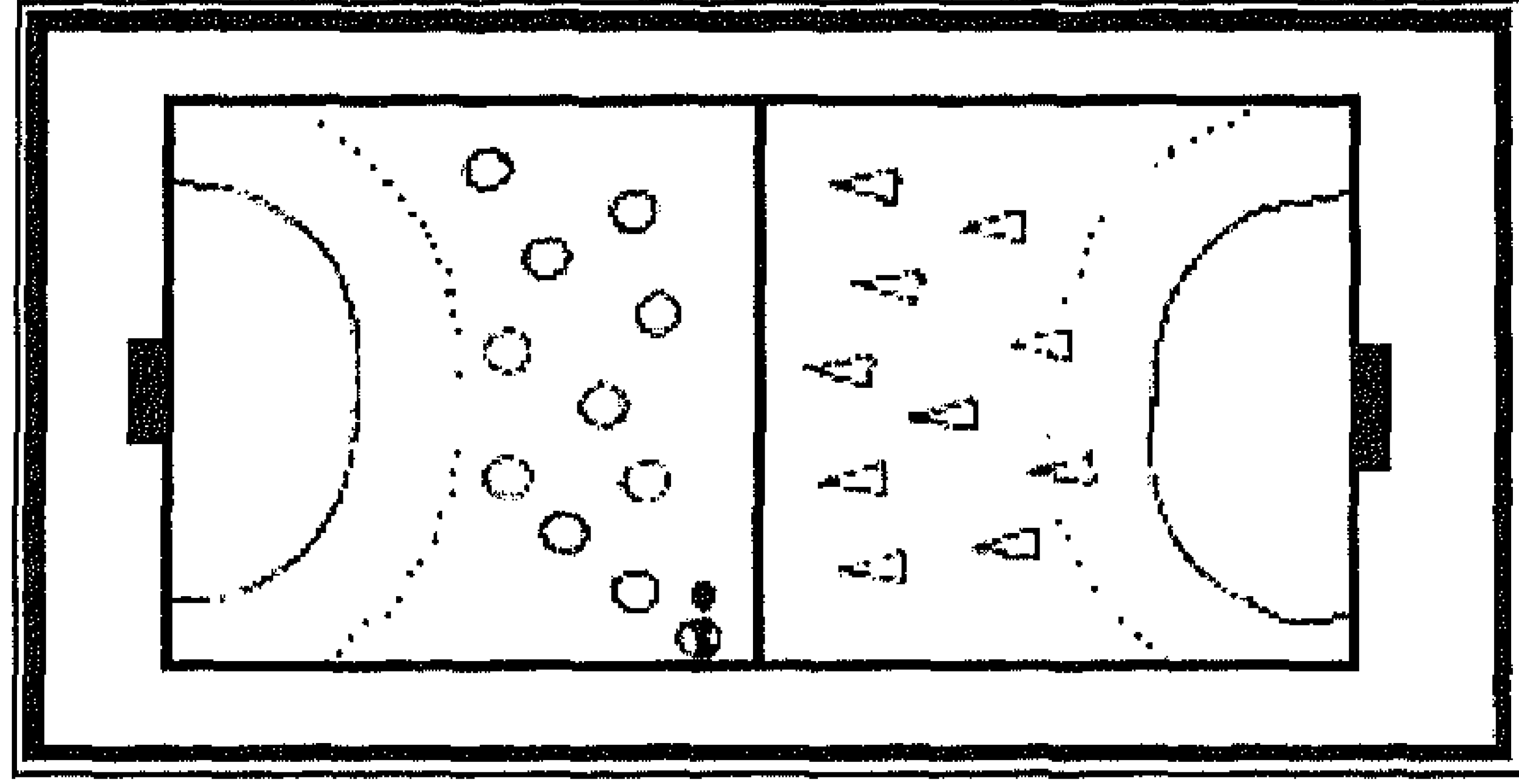
- يبدأ اللاعبون الواقفون خارج الدائرة بالتصويب على التحصينات وإسقاطها .
- يحمى اللاعب المدافع التحصينات باستخدام يديه ورجليه .
- يحل اللاعب الذي ينجح في إسقاط التحصينات محل اللاعب المدافع .
- لا يجوز للاعبين اجتياز خط الدائرة أثناء التصويب .
- لا يحق للمدافع لمس التحصينات باليدين .

ج- احتساب النتائج :

- يفوز الفريق الذي يتمكن من الدفاع عن التحصينات لمدة أطول ويمكن استخدام ساعة إيقاف لحساب الوقت .

ويمكن إجراء هذه اللعبة في دائرتين مع التنافس بين فريقين ويحدد الفريق الفائز الذي اسقط التحصينات اكبر عدد من المرات .

لعبة رقم (٨)



شكل رقم (٢٩)

أ- مكونات اللعبة :

- مجموعتين كل مجموعة مكونة من ١٠ لاعبين .
- تقف كل مجموعة في منتصف ملعب بين خط الـ ٩ وخط المنتصف .
- تستخدم كرة واحدة . شكل رقم (٣٠)

ب -أسلوب الأداء :

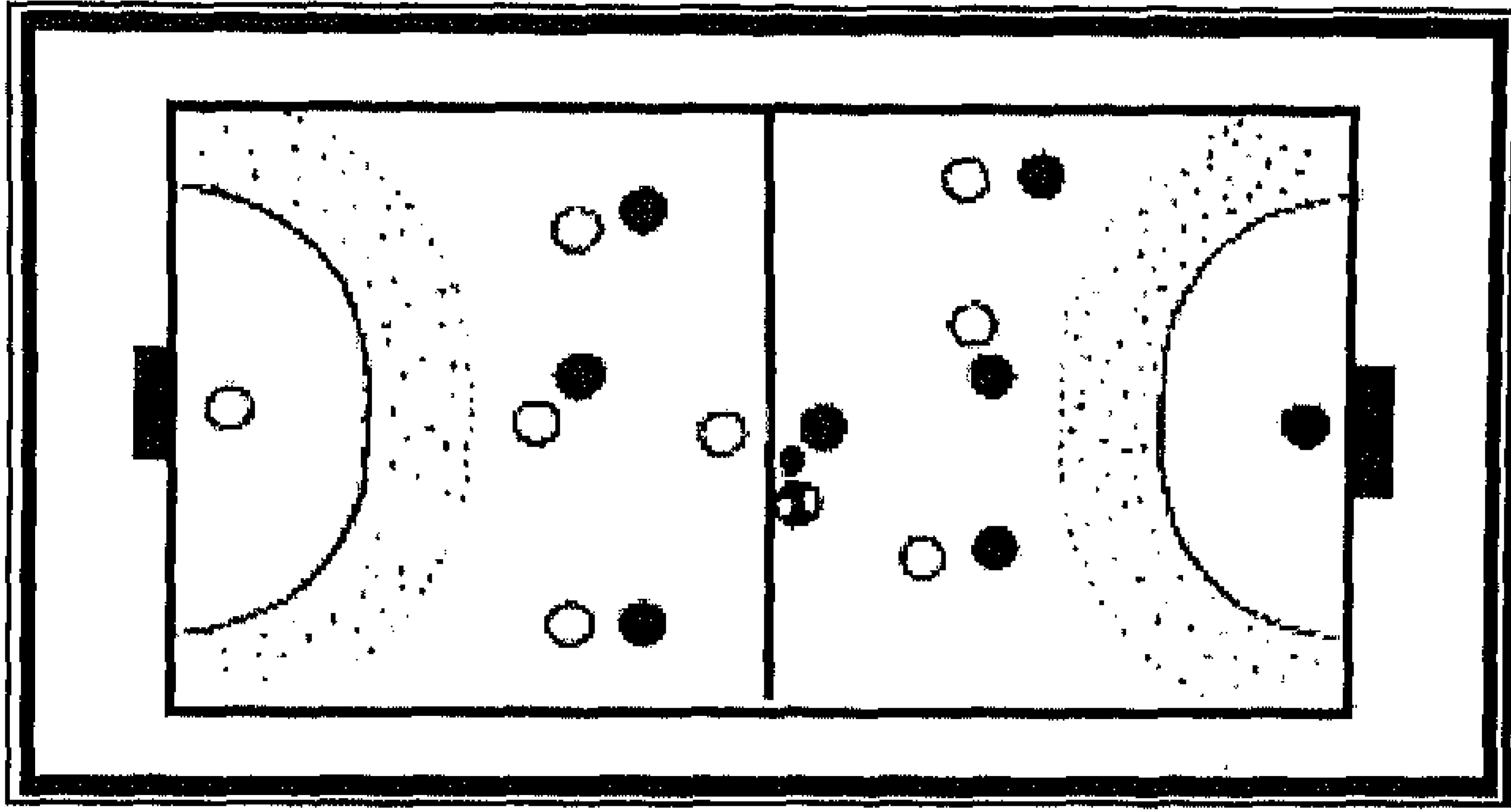
- يرمى المدرب الكرة بين لاعبين متنافسين من الفريقين في منتصف الملعب .
- يحاول كل من اللاعبين توجيه الكرة إلى فريقه .
- يقوم اللاعب الذي استحوذ على الكرة بتسديد الكرة في اتجاه الفريق المنافس ومحاولة إصابة أحد اللاعبين في الفريق الخصم .
- إذا أصابت اللاعب في أحد أجزاء جسمه يخرج من الفريق ويقف داخل منطقة المرمى .
- إذا تمكن اللاعب المصوب عليه الكرة من التقاط الكرة وهى في الهواء دون لمسها للأرض لا يخرج من اللعب ويستمر اللعب ويكرر نفس الأداء .

- يستمر اللعب لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة ويمكن مواصلة اللعب إلى أن يصيب أحد الفريقين جميع لاعبي الفريق الخصم .
- لا يسمح بان تصيب الكرة راس اللاعب .
- لا يسمح للاعب باجري بالكرة اكثر من خطوتين .

ج- احتساب النتائج :

- بعد مرور الوقت يحسب عدد اللاعبين الذين تم إصابتهم والمتواجـــدين في منطقة المرمى ويفوز الفريق الذي عنده اكثر عدد من اللاعبين .

لعبة رقم (٩)



شكل (٣٠)

أ- مكونات اللعبة :

- فريقين كل فريق مكون من ٨ لاعبين أحدهم يقف في منتصف الـــ ٦ م .
- تستخدم كرة يد واحدة . شكل (٣٠)

ب- أسلوب الأداء :

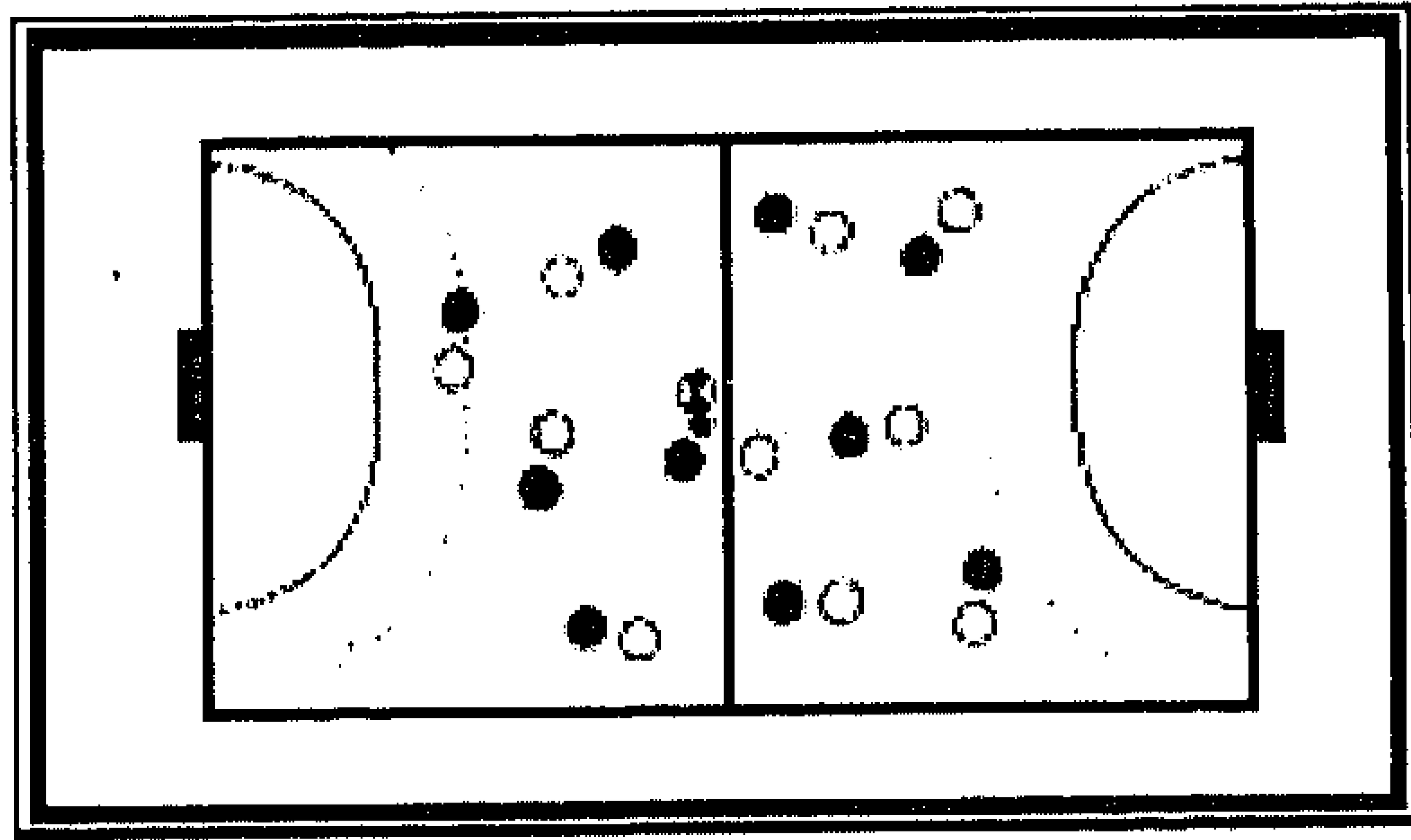
- يقوم المدرب ببدء اللعب بكرة قفز من منتصف الملعب .

- يقوم كل لاعب بتوجيه الكرة إلى لاعبيه .
- عند استحواذ أحد الفريقين على الكرة يقوم بتمرير الكرة في اتجاه اللاعب الذي دخل الـ ٦ م .
- الفريق الآخر يقوم بالدفاع وإعاقة وصول الكرة إلى اللاعب الذي بداخل الـ ٦ م ، لذلك يقف الفريق الخصم بالقرب من منطقة الـ ٩ م للفريق الخصم .
- لا يسمح بالجري بالكرة اكثر من خطوتين .
- يجب على اللاعب الذي داخل الـ ٦م أن يلتقط الكرة في الهواء .
- لا يسمح للفريقين بدخول منطقة الـ ٩ م .
- لا يسمح للاعب داخل الـ ٦ م بالخروج من منطقة الـ ٦ م .
- لا يسمح بتنطيط الكرة .

ج- احتساب النتائج :

- يفوز الفريق الذي يتمكن من توصيل الكرة إلى زميلهم الذي داخل الـ ٦م اكبر عدد من المرات .

لعبة رقم (١٠)



شكل (٣١)

أ- مكونات اللعبة :

- فريقين كل فريق مكون من ١٠ لاعبين – داخل حدود الملعب .
- تستخدم كرة يد . شكل (٣١) .

ب- أسلوب الأداء :

- يبدأ المدرب اللعب بكرة قفز من منتصف الملعب بين لاعبين من الفريقين.
- يحاول اللاعب توجيه الكرة إلى زملائه ويقوم الفريق المستحوذ على الكرة بمواصلة التمرير بين أعضائه ، والفريق الآخر بدوره يحاول قطع الكرة من الفريق الآخر والاستحواذ عليها ومحاولة التمرير المستمر بين زملائه .
- ممنوع الجري بالكرة لأكثر من خطوتين .
- ممنوع تنطيط الكرة
- ممنوع تمرير الكرة بقوس عالي (لوب) .

ج -احتساب النتائج :

- يفوز الفريق الذي يتمكن من تمرير الكرة ١٠ تمريرات باستمرار دون قطعها .

خامساً : تنمية التحركات الأساسية بالكرة وتشمل :

١-تحركات تعتمد على شكل خطوة الارتقاء .

٢-تحركات تعتمد على عدد الخطوات .

٣-تحركات تعتمد على تغيير الاتجاه .

وهذه التحركات يقوم بها اللاعبون داخل إطار المنافسة ، هذه التحركات لها سمة مميزة وخاصة للعبة كرة اليد ، حيث يتم فصل هذه التحركات في وحدات مهارية بسيطة (جزئيات الأداء) ووضع تدريبات باستخدام الكرة لتنمية هذه

التحركات خارج إطار المنافسة حتى يتم التركيز على إتقان هذه التحركات المؤثرة بصورة مباشرة في تعلم كثير من المهارات الخاصة كالتصويب والخداع .

وسوف نستعرض هذه التدريبات بشيء من التفصيل حتى نضع بين يدي المدربين الذخيرة والثروة التي بها يتم تنمية هذه التحركات الأساسية :

١- الجري ناحية اليمين وبعد ثلاث خطوات يتم عمل تنطيطه للكرة ثم استلامها باليدين بعد ارتدادها من الأرض وتغيير الاتجاه ناحية اليسار وعمل تنطيطه ثم استلامها باليدين ويغير الاتجاه ناحية اليمين ... وهكذا .

٢- الجري ناحية اليمين مع رمى الكرة لأعلى وللأمام مع لقفها من الهواء ثم تغيير الاتجاه ناحية اليسار وبعد ثلاث خطوات يتم عمل تنطيط للكرة ويكرر الأداء مع رمى الكرة ناحية اليسار .

٣- تبادل الجري ناحية اليمين واليسار ثم الارتقاء بالقدم والهبوط على نفس قدم الارتقاء مع رفع اليد الممسكة للكرة فوق الرأس .

٤- الجري أماماً مع رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم الارتقاء بالقدم اليسرى والهبوط على نفس القدم ثم تكرار رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم الارتقاء بالقدم اليمنى والهبوط على نفس القدم .

٥- الجري ناحية اليمين ثم رمى الكرة في نفس الاتجاه ولقفها بعد ارتدادها من الأرض والارتقاء على القدم اليسرى ثم الجري ناحية اليسار ورمى الكرة في نفس الاتجاه ولقفها ثم الارتقاء بالقدم اليمنى .

٦- نفس التدريبات السابقة مع لقف الكرة من الهواء مباشرة .

٧- الجري ناحية اليمين ثم رمى الكرة في نفس الاتجاه ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تغيير الاتجاه ناحية اليسار وتنطيط الكرة باليد اليسرى ثم الجري والارتقاء بالقدم اليمنى ثم رمى الكرة ناحية اليسار ولقفها ثم تغيير الاتجاه

ناحية اليسار وتنطيط الكرة باليد اليمنى ثم الجري للارتقاء على القدم اليسرى .

٨- يكرر نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء مباشرة .

٩- يؤدى اللاعبون التدريبات السابقة متتالية مع التركيز على عنصر السرعة وجودة الأداء .

سادساً : تنمية التحركات الخاصة بالكرة :

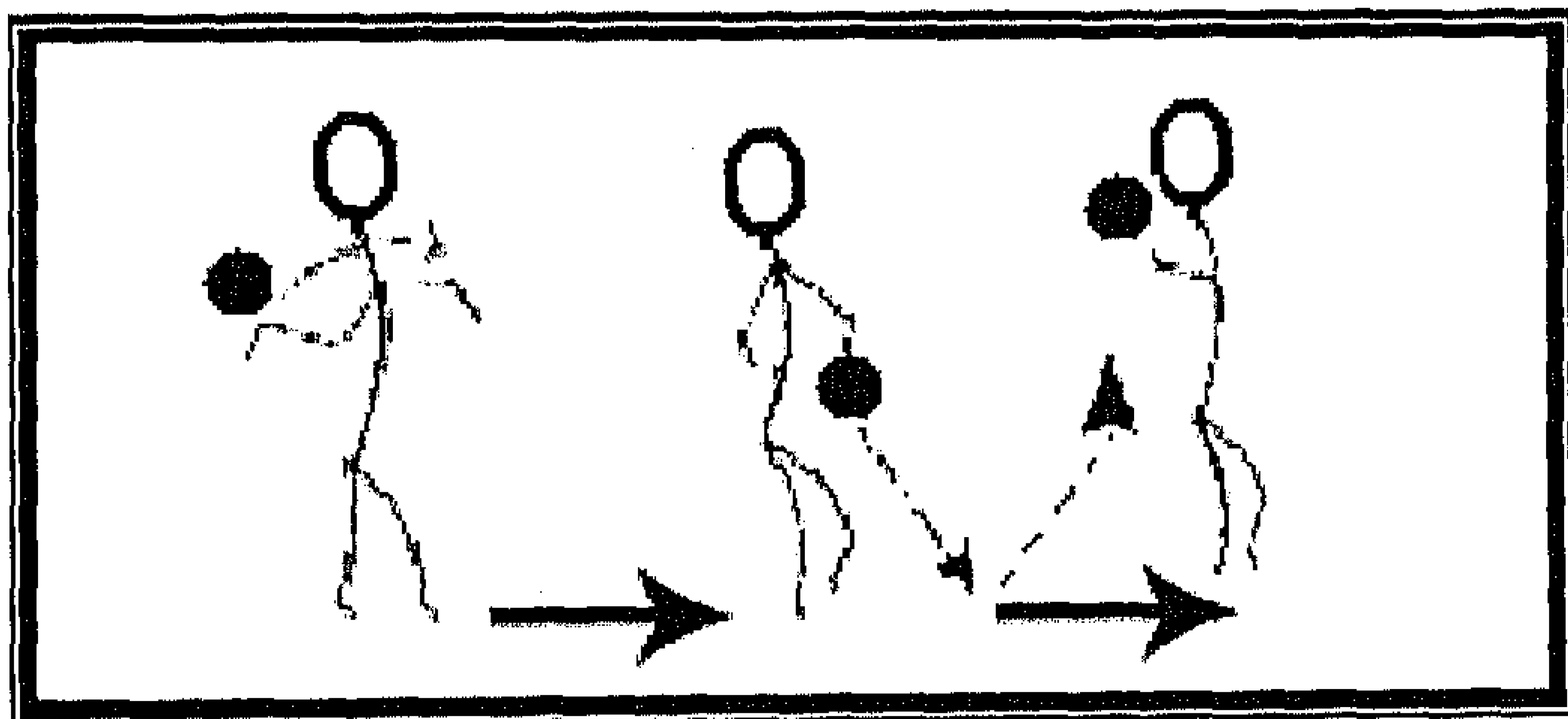
حيث تهدف هذه المرحلة إلى تنمية القدرة عند اللاعب على تكييف إمكاناته البدنية على التعامل الدقيق في حيز مكاني محدد بسرعة في خطوط قصيرة ومتعرجة مع تكييف سرعة كرة يحركها لإمكاناته البدنية ، كذلك تكييف إمكاناته البدنية لسرعة كرة متحركة .

ويمكن تنمية النضج الحركي للعنصر السابق بتكرار التدريبات التالية :

١- عمل حركة خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد .

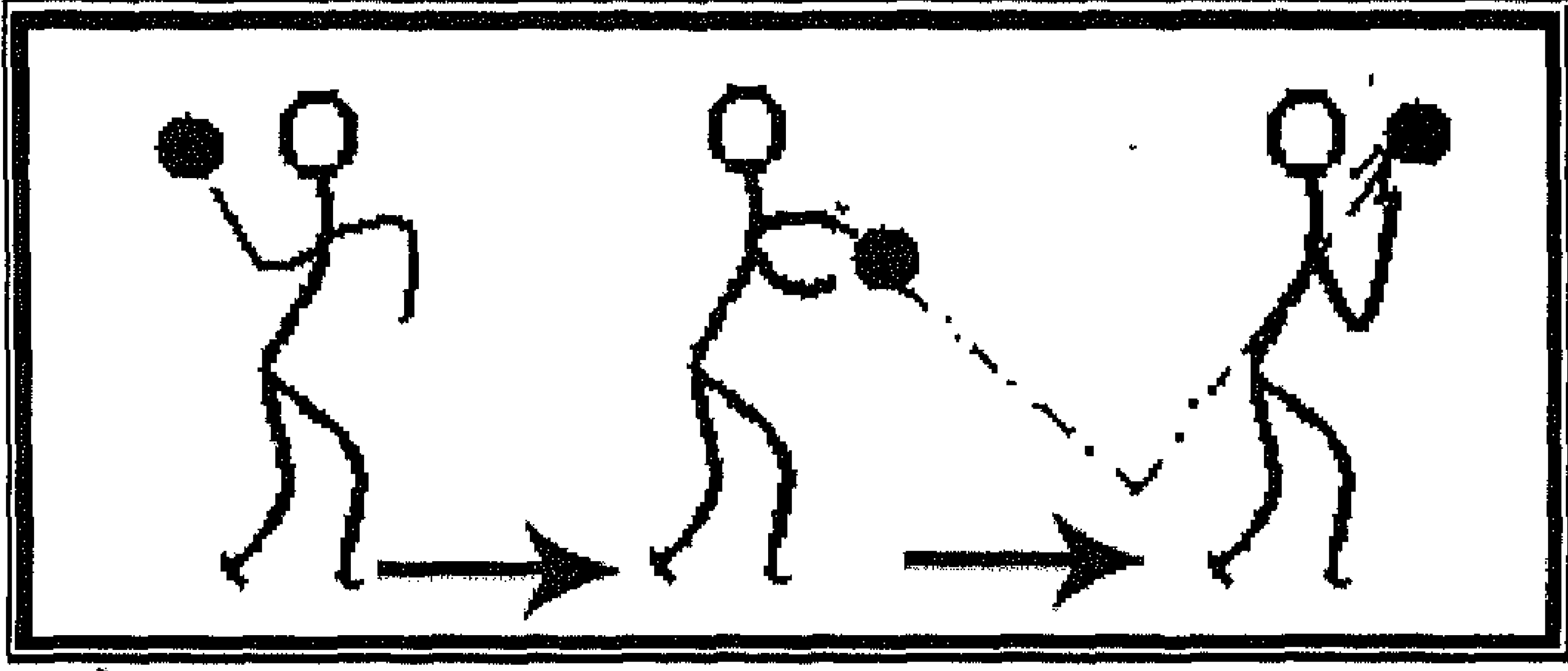
٢- عمل حركة خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد ثم الارتقاء بالقدم اليسرى .

٣- عمل حركة خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد ثم الارتقاء بالقدم اليمنى . شكل (٣٢)



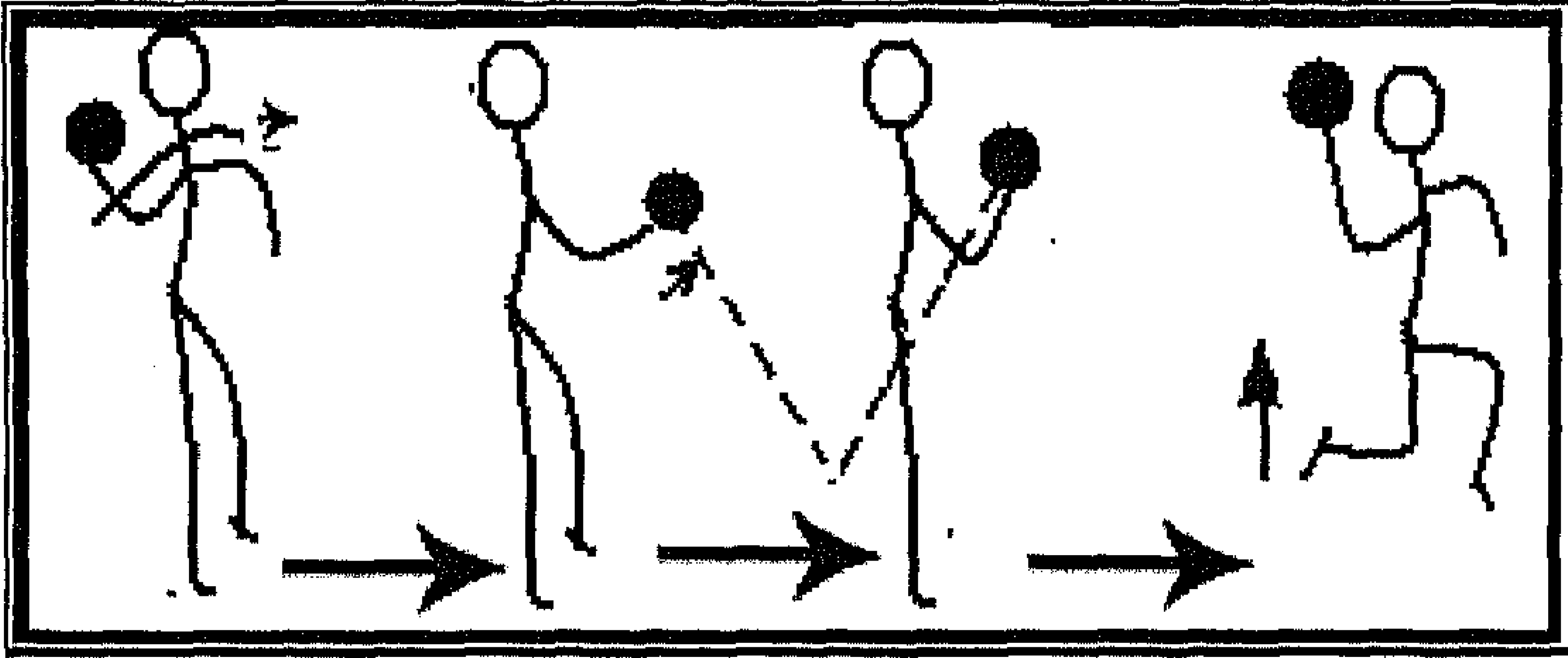
شكل (٣٢)

٤- عمل حركة خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكـــرة باليـــد الأخـــرى . شكل (٣٣)



شكل (٣٣)

٥- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخـــرى ثم الارتقـــاء بالقدم اليسرى . شكل (٣٤)



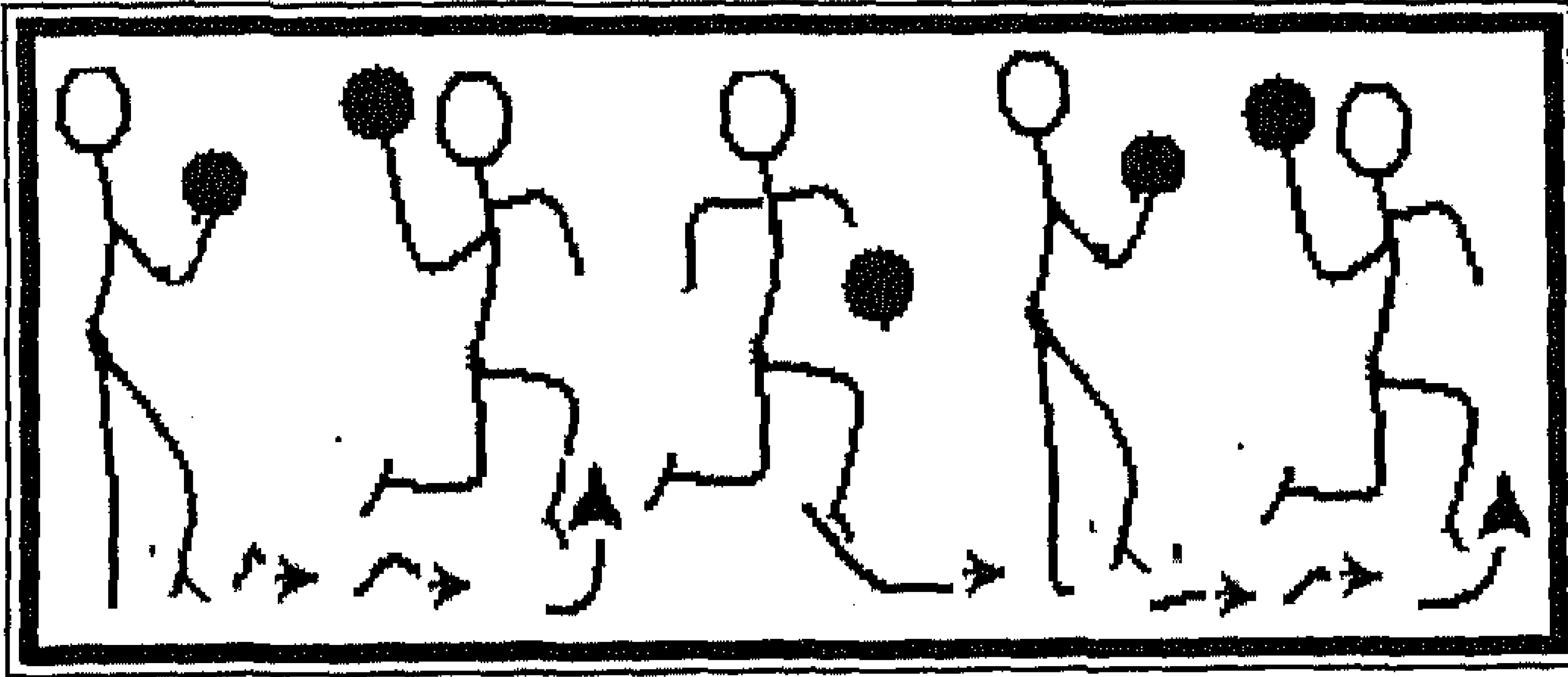
شكل (٣٤)

أ- حركة الخداع بالكرة يجب أن تكون إيجابية وذلك بتحريك الذراع الحامل للكرة بسرعة في اتجاه مع تركيز النظر على نفس الاتجاه ، كحركة كاذبـــة تهدف للتمرير أو التصويب حيث يتعود المبتدئ على عمل حركة الخـــداع بإيجابية وليست حركة عشوائية ، لان هذا مؤثر جداً مستقبلاً في كون هذه الحركة مشتتة لانتباه المدافع أو غير مشتتة .

ب- ونقل الكرة من يد ليد أخري يتم بهدف تأمين الكرة بعيدا عن المدافع أثناء تنطيطها ، ثم أداء الوثبة التي تكمل الجملة المهارية وهى تهدف إما إلي تمرير الكرة أو التصويب على المرمى ، حيث تعتبر هذه الجملة من الجمل الفردية المستخدمة بشكل شائع جداً أثناء المنافسة وتعليمها للمبتدئ بمراحلها هذه وإتقانه لها يكون مؤثر جدا في فعالية أدائه داخل المنافسة .

٦- عمل حركة خداع باليد الحاملة للكرة مع تنطيط الكرة باليد الأخرى ثم الارتقاء بالقدم اليمنى ، ومن الواضح أن هذا التدريب هو نفس التدريب السابق ولكن الارتقاء يتم بالقدم اليمنى ، والهدف من ذلك هو بناء توافقات للحركة بالنسبة لهذه الجملة المهارية حيث من المهم جداً أن يكون هناك تناسق وتوافق لتنفيذ الجملة المهارية من الارتقاء على كلتا القدمين حتى يتكامل فعالية الأداء ، لأن اللاعب داخل حدود المنافسة يمر بكلا الموقفين بمعنى أن هناك مواقف مطلوب منه الارتقاء بالقدم اليسرى ومواقف أخرى مطلوب منه الارتقاء بالقدم اليمنى نظرا لوجود مدافع يعمل بشتى الطرق على إعاقة أدائه الهجومي ، لذلك يجب التدريب على هذا التغاير المهارى حتى يحتفظ بإنتاجية عالية لأدائه أثناء المنافسة .

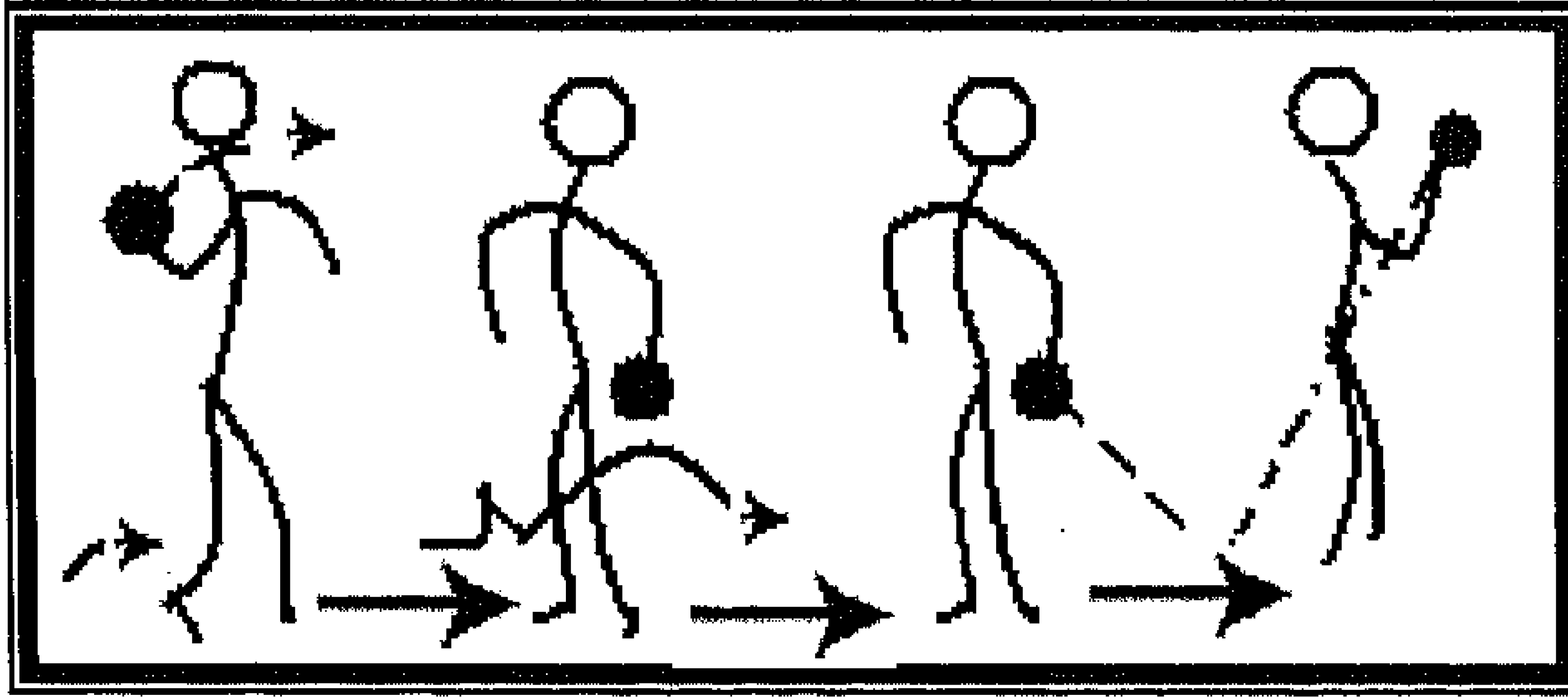
٧- عمل حركة خداع بالوثب ثم تنطيط الكرة ثم الوثب مرة أخرى ، وتعتبر هذه الجملة المهارية من اكثر الجمل استخداما وأكثرها فعالية حيث يقوم اللاعب بحركة خداع بالكرة بالوثب . شكل (٣٥)



شكل رقم (٣٥)

سواء كان خداع بالتمرير بالوثب أو خداع بالتصويب بالوثـــب وفى كـــلا الحالتين فهي حركة مؤثرة جدا على تشتيت انتباه المدافع وإتقان المبتدئ لها ضرورة هامة جدا لذلك يجب التركيز عليها ووضع المبتدئ في مواقف إجبارية لتنفيذها .

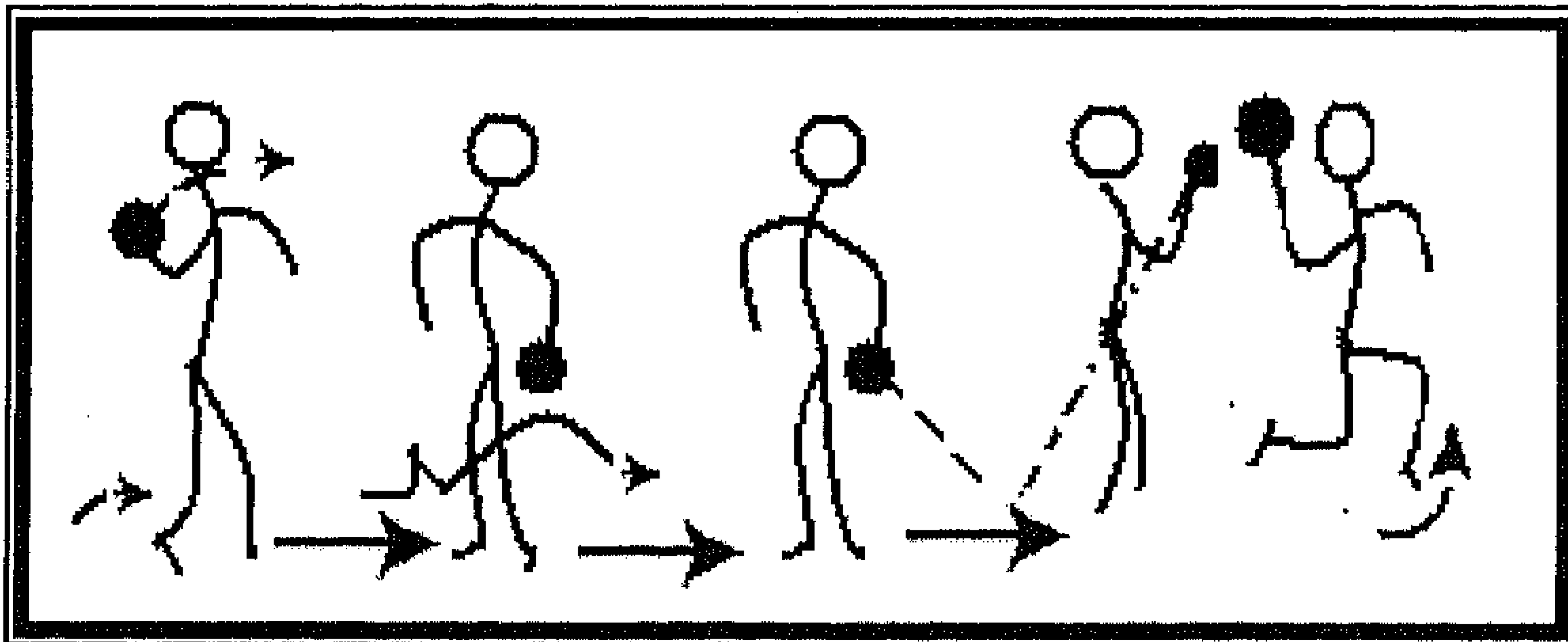
٨- عمل حركة خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملـــة للكرة . شكل (٣٦)



شكل (٣٦)

تعتبر حركة الخداع بالدوران حركة شائعة الاستخدام لأنها مؤثرة جـــداً في عزل دور المدافع تماماً وسهولة تخطيه ، وتتم هذه الحركة إذا كانت المـــسافة بـــين المهاجم والمدافع قريبة ، ويجب على المبتدئ إتقانها تماماً والتأكيد على كيفية وسرعة الدوران .

٩- عمل حركة خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملـــة للكرة ثم الارتقاء بالقدم اليسرى . شكل (٣٧)

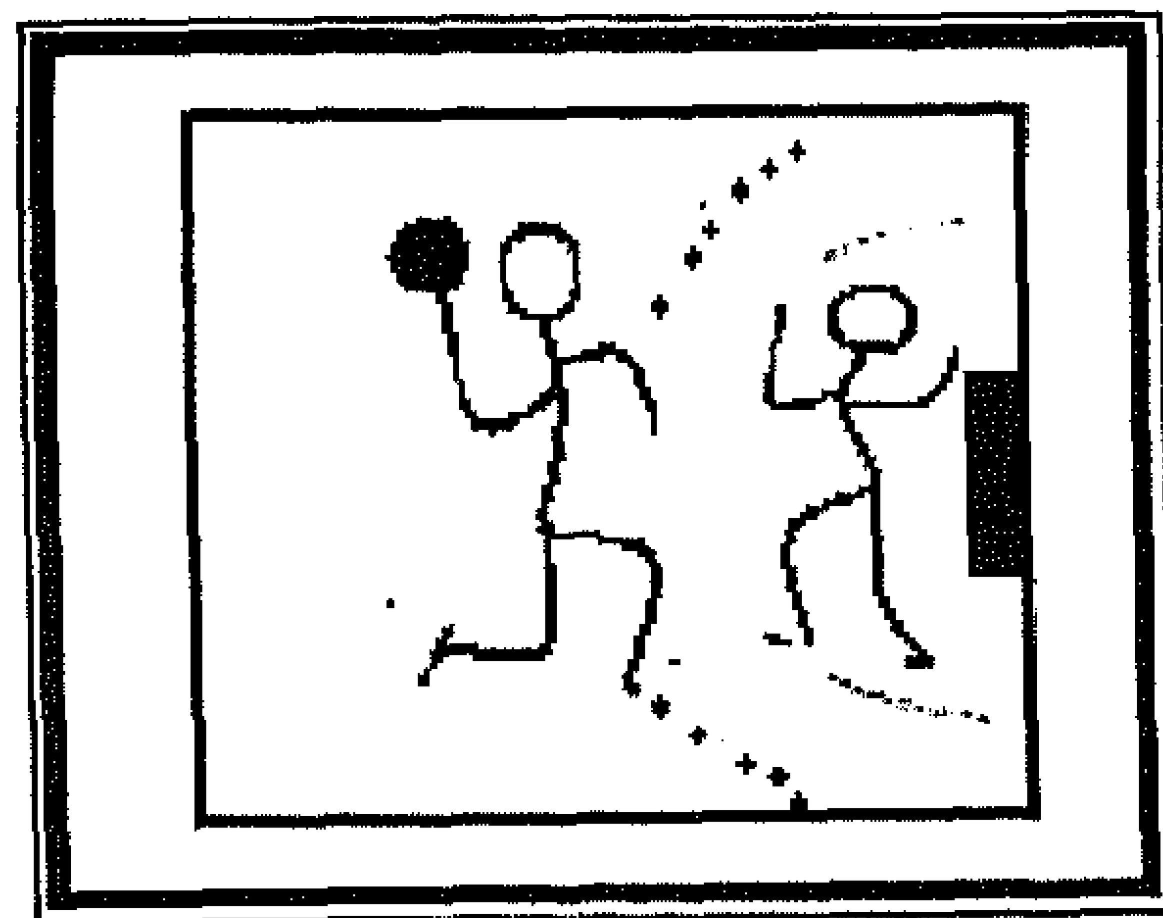


شكل (٣٧)

يجب على المدرب أن يوضح للمبتدئين أثناء الأداء الهدف من كل جزئية أداء في الحركة ولماذا يتم عملها ، فعلى سبيل المثال يجب أن يعرف لماذا الخداع ولماذا الدوران ولماذا تنطيط الكرة ولماذا الوثب بالكرة ، حتى يدرك المبتدئ الهدف من كل حركة تتم ، والهدف من تتابع أداء كل حركة داخل الجملة المهارية .

١٠- عمل حركة خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة ثم الارتقاء بالقدم اليمنى . ومن الواضح أن هذا التدريب هو نفس التدريب السابق مع اختلاف قدم الارتقاء من القدم اليسرى إلى اليمنى ، وسبق أن أوضحنا انه يجب التدريب على الارتقاء بكلتا القدمين حتى نعطى مساحة اكبر لتغاير الأداء المهارى طبقا لظروف الموقف التنافسي.

١١- الجرى بالكرة (بدون تنطيط) فى اتجاه اليمين والارتقاء باليسار عندخط نهاية المرمى (شكل ٣٩)



شكل (٣٩)

١٢- نفس التدريب السابق مع وجود لاعب في منطقة الرمي يتدرب على وضع بؤرة جسمه على خط مستقيم مع يد المهاجم الحاملة للكرة .

يتضح من التدريبين السابقين أن المبتدئ بدأ في اخذ الإحساس للدخول للتصويب على المرمى لذلك يجب إعطائه التعليمات الكافية أثناء دخوله في كيفية

اخذ الخطوات ، والاهتمام بالارتفاع لأعلى نقطة ، والوضع المثالي للجسم وهو في الهواء حتى يحتفظ بالاتزان أثناء الأداء ، وضع الذراع الحاملة للكرة ، وضع رجل الارتقاء والرجل الحرة ، كل هذه تعليمات يجب أن يتلقاها المبتدئ حتى يتقن تماما الدخول المثالي على المرمى للتصويب .

١٣- الجري بالكرة (بدون تنطيط) في اتجاه اليسار والارتقاء باليمين (عند خط منطقة المرمى) .

١٤- نفس التدريب السابق مع وجود لاعب في المرمى كحارس مرمى (دون تصويب) .

١٥- عمل مجموعة التدريبات كلها كوحدة واحدة بدون توقف مع التركيز على جودة الأداء وسرعته .

الفصل الثاني
الهجوم مهارياً

أولاً : المهارات الهجومية بدون كرة

ثانيـــاً : المهارات الهجومية بالكرة

ثالثـــاً : تدريبات عامة على المهارات الهجومية

الفصل الثاني

الهجوم مهاريا

مقدمة

تختلف كرة اليد في طبيعتها كلعبة جماعية عن العديد من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة ، وبالتالي فإن أغلب فترات المباراة يكون اللعب فيها حول منطقة المرمى ويندر في وسط الملعب .

لذا فإن على لاعب كرة اليد إتقان المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية على حد سواء إذ يتوجب عليه وخلال تنفيذه للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة تمام الاستعداد لأداء واجباته الدفاعية وتنفيذ المهارات الدفاعية بمجرد انتهاء هجمته هذه سواء كللت بالنجاح أو كان نصيبها الفشل .

ويطلق البعض لفظ المهارات الأساسية أو المبادئ الأساسية إشارة إلي مهارات لاعب كرة اليد سواء أكانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية ، ولكن للدقة والتحديد يفضل التخصيص وعدم استخدام كلمة أساسية حتى لا يفهم أن هناك من المهارات ما هو أساسي وما هو غير أساسي فمهارات كرة اليد العديدة والمتنوعة والتي تتيح للاعب التفاعل والتحرك داخل إطار قانون اللعبة تعمل جميعها خاصة الهجومية منها على تحقيق هدف رئيسي ألا وهو إصابة مرمى الفريق المنافس .

وقد أجتهد الكثير من الخبراء في تقسيم المهارات الهجومية الفردية لكـــرة اليد فيشير البعض إليها في مراجعهم العلمية بالتمريرة الخطافية مـــثلا أو التـــصويبة الكرباجية معتمدين في ذلك على شكل حركة اليد أثناء الأداء ، وتارة يقـــسمونها وفقا للمستوى الذي تنطلق منه الكرة من يد اللاعب إلي هدفها فنجد على ســـبيل المثال وليس الحصر التمرير من مستوى الرأس أو من مستوى الحوض أو التصويب من مستوى الكتف أو من مستوى الركبة .... الخ والبعض ينسبون تقـــسيمهم إلى شكل حركة الجسم فتظهر مهارة التمرير بالدفع أو التصويب بـــالطيران .... الخ ، ولكن سوف نجتهد فى هذا المرجع ان نجمع معظم هذه التقسيمات لاخراج تقـــسيم شامل يجمع كل الاجتهادات السابقة سعياً وراء زيادة الحصر والدقة .

وبما أن الهجوم في كرة اليد هو الموقف الخططي الذي يتواجد فيه الفريـــق في حالة استحواذه على الكرة ، مما يجعله قادراً على تحديد أحداث اللعب بـــشكل كبير وهو يبدأ أولاً بالاستحواذ على الكرة ثم ينتهي بفقـــدانها ، فـــإن المهـــارات الهجومية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف مـــن الهجـــوم والفوز بالمباراة وتسجيل عدد من الأهداف خلال المواقف والعمليـــات الهجوميـــة بصرف النظر عن مكان تواجد اللاعبين في الملعب ، وعلى ذلك تنقسم المهـــارات الهجومية في كرة اليد إلي :

أولاً : المهارات الهجومية بدون كرة

Offensive Skills without Ball

تتميز كرة اليد بكونها لعبة تعاونية جماعية ، فلا يستطيع أي لاعب بمفـــرده مهما بلغت قدراته أن يقوم بتنفيذ متطلبات العمل الهجومي دون معاونـــة حقيقـــة وجادة من زملائه اللاعبين ، وكثيراً ما يعتقد البعض أن الفضل في إحراز هدف في مرمى الفريق المنافس مثلا يعود أساساً إلى اللاعب المصوب فقط أو أن نجاح أحـــد

اللاعبين في اختراق ثغرة دفاعية حدثت فجأة وسط تشكيل دفاعي ما هو إلا نتيجة لمجهود كبير قام به هذا اللاعب المستحوذ على الكرة ورغم عدم امتلاكهم للكرة ما كان من الممكن حدوث خلخلة في صفوف المدافعين تتيح للاعب المستحوذ على الكرة الهروب من الرقابة والتصويب بحرية وتركيز أو اكتساب ميزة هجومية ما .

وهذه التحركات التي قام بها اللاعبون الغير مستحوذين على الكرة ما هي إلا مهارات هجومية تتيح للاعب الحصول على ميزة الوصول إلى مكان افضل وانسب عن المدافع إلى مرماه ، أو إكساب هذه الميزة إلى الزميل .

وكثير من المراجع أشارت إلي هذه المهارات وعرفتها بفن الأداء البدني الخاص بلعبة كرة اليد والذي يجب على كل لاعب أجادته للتغلب على منافسه وضرورة استخدامه في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة ، وانه شرط أساسي لمسايرة أحداث المباريات من حيث الخطط ، وللدلالة على الأهمية القصوى للمهارات الفردية الهجومية بدون كرة أجري أحد الباحثين الألمان دراسة عن الزمن الذي يستغرقه اللاعب في مختلف المراكز الهجومية قد بلغ من ٣-٤ دقائق ، أي انه وطوال الستون دقيقة زمن المباراة في الهجوم ونصفها الآخر في الدفاع لاكتشفنا كبر قيمة الزمن الذي يستغرقه أي مهاجم في أداء مهارات هجومية بدون كرة والذي يقدر في هذه الحالة بـ ٣٦ - ٣٧ دقيقة ، أي أن نسبة أداء مهارات هجومية بدون كرة إلي أداء مهارات بكرة تبلغ ١٠ : ١ تقريباً . ومن هنا ودون الدخول في تفصيلات وتحليلات أخرى تبعدنا عما نحن بصدده نتبين هول الخسارة التي تحدث نتيجة إهمال الكثير من المدربين في الأندية والمدرسين في المدارس للمهارات الهجومية بدون كرة وحتى تكون المحصلة إيجاد ثغرة للتهديف ولتحقيق الغرض من المهارات الهجومية بدون كرة وبالتالي تسهيل مهمة الزميل المستحوذ على الكرة

لأداء المهارات وجذب اهتمام المدافع بعيدا عن بؤرة اللعب والتمهيد لأداء المهارات بالكرة يجب :

١-تحليل موقف اللعب وتخيل التكنيك المناسب لطبيعة الموقف .

٢-تنفيذ أداء التكنيك المختار سعياً وراء اكتساب ميزه عن المدافع .

٣-استغلال هذه الميزة المكتسبة أو إكسابها إلى الزميل .

ومهارات لاعب كرة اليد المهاجم بدون كرة هي :

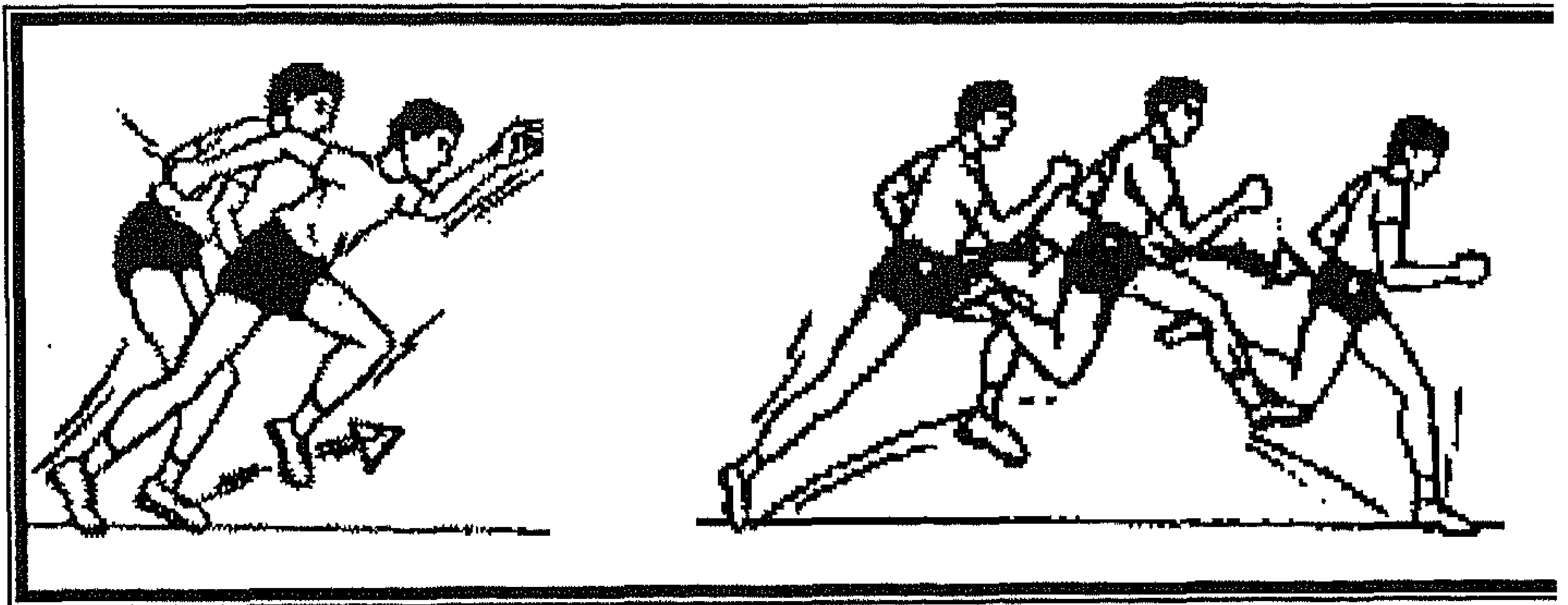
١- وضع الاستعداد الهجومي The Offensive Basic Position

وفيها يتخذ اللاعب وضعاً متحفزاً يسهل منه الاستعداد للإنطلاق أو الإنتقال في توقيتات مختلفة للتعامل بعدها مع الكرة أو مع الزميل ، ويمكن وصف حالة اللاعب في هذه اللحظة بالجري في المكان مع توزيع نظره ليكشف مواقع وجود المدافعين في تشكيلاتهم المختلفة ومواقع زملائه المهاجمين ومكان تواجد الكرة .

٢- التحركات الأساسية الهجومية بدون كرة :

وتنقسم إلى :

أ- البدء والعدو Starting & Sprinting



البدء

العدو

شكل (٤٠)

يقصد بالبدء في كرة اليد الانطلاق إنطلاقة سريعة مباغته لقطع مسافة قصيرة بعيد عن مجال المدافع في أقصر زمن ممكن مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف بها حسب مقتضيات المواقف الملعبية ، ويحتاج البدء لأدائه بنجاح أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من سرعة الفعل حيث أنها غالباً ما تؤدى فجأة ودون أي حركات تمهيدية لإخفاء ما يبطنه المهاجم للهروب من الرقابة اللصيقة للمدافع القريب ، والذي قد يطلق عليه البعض لاعب الارتكاز أو لاعب الستة أمتار ، فطبيعة هذا المركز تحتم على شاغله سرعة الهروب من المدافعين والتحرك وسطهم في محاولة خلخلة خطوطهم وبالتالي إكساب بقية أفراد الفريق اختراق المسافة الدفاعية ، وكذلك تحتم عليه الإعداد دائما لاستلام الكرة وسط خضم نشاطات المدافعين لتصويبها من مسافة قريبة على مرمى المنافس مما يحتم عليه بالضرورة إتقان أداء البدء بدقة وسرعة فائقة .

وغالباً ما تحتم مهارة البدء مع محاولة الوصول إلى السرعة القصوى والحفاظ عليها لمسافات طويلة نسبيا قياسا لأطوال ملعب كرة اليد وهو ما يعرف بالعدو ، وهو هنا مماثل للعدو في العاب القوى وإن إختلف قليلاً لإهتمام اللاعب الدائم أثناء العدو بتوقع وصول الكرة إليه والاستعداد للتصرف بها وفقا لظروف تواجده بالملعب بعيدا عن المدافعين ، لذا فإن نظر اللاعب بالرغم من اختلاف اتجاه جريه وتحركه يكون موزعاً بين مكان وجود الكرة مع زملائه وبين حارس المرمى المنافس ومدافعيه ، ولاشك أن الهجوم الخاطف هو خير مجال يطبق فيه اللاعبون مهارة البدء والعدو معا لاكتساب ميزة الوصول لمكان افضل وأنسب عن المدافعين وقبل ارتدادهم واحتلالهم لمراكزهم الدفاعية أو إكساب هذه الميزة إلى الزميل عن طريق سحب المدافعين وبالتالي فتح الثغرات للآخرين .

ويفضل البعض الفصل بين البدء والعدو وتناولهما كمهارتين منفصلتين في كرة اليد ولكننا نفضل الجمع بينهما من منطلق أن مهارة البدء حقيقة قد تؤدى منفصلة ولكن العدو لا يمكن فصله عن البدء سواء أكان اللاعب قبل أداءه للعدو ساكناً أو حتى متحركاً ببطء ، فالإنطلاق السريع المفاجئ قبل العدو لا يمكن الاستغناء عنه في ملعب صغير يراد الهروب فيه من رقابة مدافع كرة اليد ولو كان العدو يتم في ملعب كبير كملاعب كرة القدم مثلاً لأمكننا عند ذلك أن نقول أن اللاعب يستطيع الهروب من المدافع بعجلة تزايدية حتى يصل إلى سرعته القصوى والتي تفوق منافسة ودون استخدام مهارة البدء .

ب- التوقف **Stopping**

هذا وقد تفشل محاولات المهاجم أثناء قيامه بمهارات البدء والعدو في اكتساب ميزة الهروب من الدفاع اللصيق المفروض عليه بإحكام ، ولذا يقوم المهاجم أثناء اندفاعه هذا بعمل فرمله مفاجئة عن طريق اخذ خطوة ارتكاز واسعة مع تقريب مركز ثقل الجسم من الأرض وذلك بثنية ركبة قدم الارتكاز مما يعمل على تقريب مركز ثقل الجسم والوصول بسرعة اندفاع الجسم إلى سرعة صفر في اقل زمن ممكن وبذلك يمكن الإفلات من الرقابة لفترة قصيرة واكتساب ميزة الحصول على تفوق مكاني عن المدافع ، من هنا نجد أن مهارة التوقف هي تمام التضاد لمهارة البدء من حيث الأداء ولكن لهما نفس الهدف من حيث استخدامها كمهارتين هجوميتين بدون كرة في لعبة كرة اليد ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدى مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسباً لسرعة ما ويراد التخلص من هذه السرعة فجأة ، لذا فقد يسبق التوقف البدء أو العدو أو غيرها من المهارات الهجومية الفردية بدون كرة .

ج- الجري بالظهر والجري الجانبي Back & Side Running

خلال مواقف الهجوم المختلفة كثيراً ما يحدث أن يجد اللاعب نفسه في موضع متداخل وغير مناسب لمجريات اللعب مما يستوجب منه إجراء تقييم ذاته لحظة لتعديل موقعه بين زملائه والمدافعين ولذا يقوم بالتحرك للخلف بسرعة وخفة مع المحافظة على أن تظل الكرة ومجال عمليات تحرك لاعبي الفريقين المؤثرة في اتجاه ومجال بصره ، مستعداً أثناء تحركه هذا لاستلام الكرة في أي وقت وبالطبع هذا يتطلب من اللاعب وعى وخبرة أثناء تطبيقه لهذه المهارة والتي يطلق عليها مهارة الجري بالظهر والتي يعتمد عليها جميع لاعبي كرة اليد دون استثناء بصرف النظر عن طبيعة مراكزهم داخل أي تشكيل هجومي مستخدم وبنفس الشروط والاحتياجات ودائماً ما يجد لاعب الدائرة نفسه محتاجاً لتعديل موقعه على دائرة الستة أمتار سواء كان ذلك لإتاحة فرصة الاختراق للزميل أو ليتسنى له هو الوصول لمكان أفضل يستلم منه الكرة ويقوم بتصويبها ، لذا يتحرك هذا اللاعب بطريقة عرضية عن طريق مهارة الجري الجانبي مع ملاحظة عدم حدوث تقاطع أو تصادم بين قدميه أثناء جريه متلافياً عمليات الحجز التي قد يقوم بها المدافعون لإعاقة تحركه أو منعه تماماً ، وخلال تنفيذ مهارة الجري الجانبي يحافظ اللاعب على وضع استعداده الدائم لاستلام الكرة في أية لحظة للتصرف فيها تبعا لطبيعة مجريات الأمور داخل الملعب .

د- الجري مع تغيير سرعة واتجاه الجسم

Running with Changing Speed & Direction

وهى مهارة الغرض منها التنويع المستمر الغير منتظم والغير متوقع لسرعة جرى المهاجم سواء بالزيادة أو النقصان فتصبح عجلته التسارعية غير منتظمة مما يصعب من مهمة المدافع في اللحاق به وإدخاله في نطاق عملياته الدفاعية ولضمان زيادة نجاح المهاجم وهروبه من مجالات المدافع يعمل أثناء تحكمه في سرعة

تحركاته وإنطلاقاته في التغير المفاجئ في اتجاهات جريه أماماً وخلفاً ، يميناً ويساراً حسب الموقف الملعبى المتاح وهذا التغيير في الاتجاهات قد يظهر بشكل حاد وهو ما يعرف بالجري الزجزاجي أو بشكل الجري على منحنى أو قوس من دائرة .

هـ - التحرك الترددي **Piston Movement**

وهى الحركة الديناميكية الدائمة التي يتحركها اللاعب أماماً وخلفاً من خلال التشكيل الهجومي المختار ويقصد منها التشويش على التصور الدفاعي للمنافس عن طريق محاولة اختراق المسافة الدفاعية والرجوع المتكرر لموقع انطلاقه وهو ما يعرف الآن بـ **Piston Movement** تشبيهاً بحركة بيستم موتور السيارة .

و- الخداع بالجسم **Faking with Body**

يحتم التفاعل الديناميكي المتبادل والدائم بين العمليات الدفاعية والهجومية أن يبذل المهاجمون قصارى جهدهم لتهديد مرمى المنافس قبل ارتداد المدافعين خلفا للدفاع عن مرماهم ، لذا يجتهد المهاجم في كرة اليد في استخدام جسمه برشاقة كبيرة للهروب من مجال دفاعات منافسه والمرور منه للوصول إلي ثغرة يسهل منها استلام الكرة ، أو لاحتلال مكان مؤثر يضطر معه باقي المستحوذين على الكرة اكتساب ميزة افضل وتهديد المرمى ولتحقيق ذلك يعمل المهاجم على إخراج مركز ثقل المدافع خارج قاعدة اتزانه في أي اتجاه ثم المرور في الاتجاه الآخر المعاكس ويتم ذلك بأحد الطرق التالية :

- الخداع البسيط **Simple Fake**

وهو عبارة عن حركة واحدة يوهم فيها المهاجم منافسه عزمه المرور من جانبه ولكنه يقوم بالمرور المفاجئ من الجانب الآخر المعاكس بسرعة مستغلاً استجابة المدافع وارتكازه في اتجاه الحركة الكاذبة الأولى .

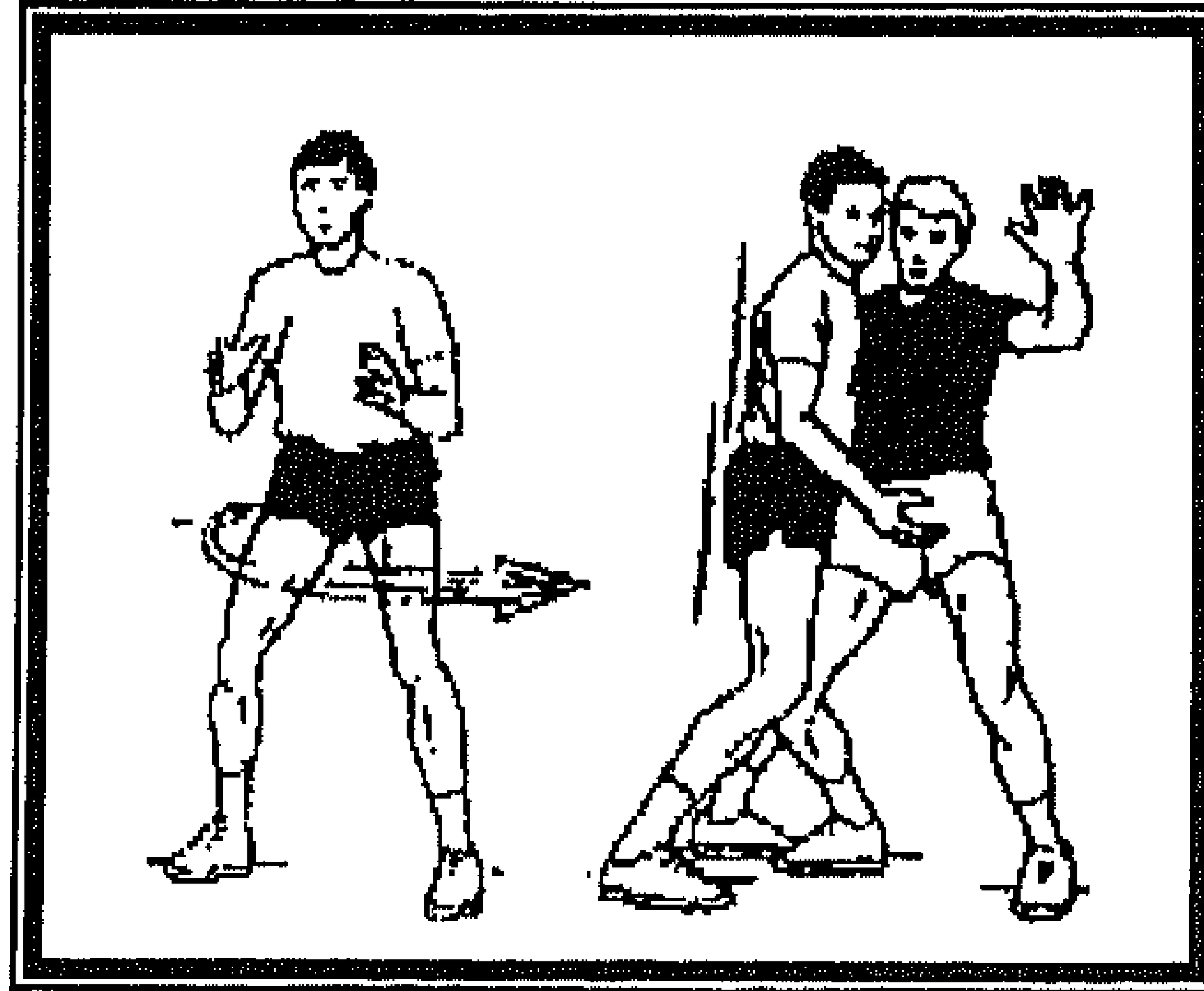
- الخداع المركب **Double Fake**

وهو عبارة عن عدة حركات تمهيدية يجبر بها المهاجم منافسه على الارتكاز في اتجاه ما بغية قطع مسار المهاجم والمرور في الاتجاه المعاكس ، ويتوقف نجاح أداء الخداع هنا على قدرة المهاجم في استخدام جذعه ورجليه في التمايل لنقل مركز ثقله بسرعة وكفاءة في اتجاهات مختلفة متتابعة تجبر المدافع على التحرك في اتجاه عكسي يصعب عليه لحظيا التحول عنه نتيجة خروج ثقل جسمه خارج قاعدة اتزانه .

ز- الحجز **Screening**

مهارة الحجز هي صورة واضحة وجلية لإكساب ميزة وتفوق للزميل المهاجم على المدافع ، فهي تهدف إلى منع المدافع المكلف برقابة الزميل عند أداء مهامه الدفاعية عن طريق اعتراض هذا المنافس بالجذع لحين انتهاء الزميل من إتمام حركة هجومية ما سواء أكانت تصويب أو تمرير أو تنطيط أو حتى أداء مهارة هجومية بدون كرة وهناك ثلاث أنواع من الحجز هي :

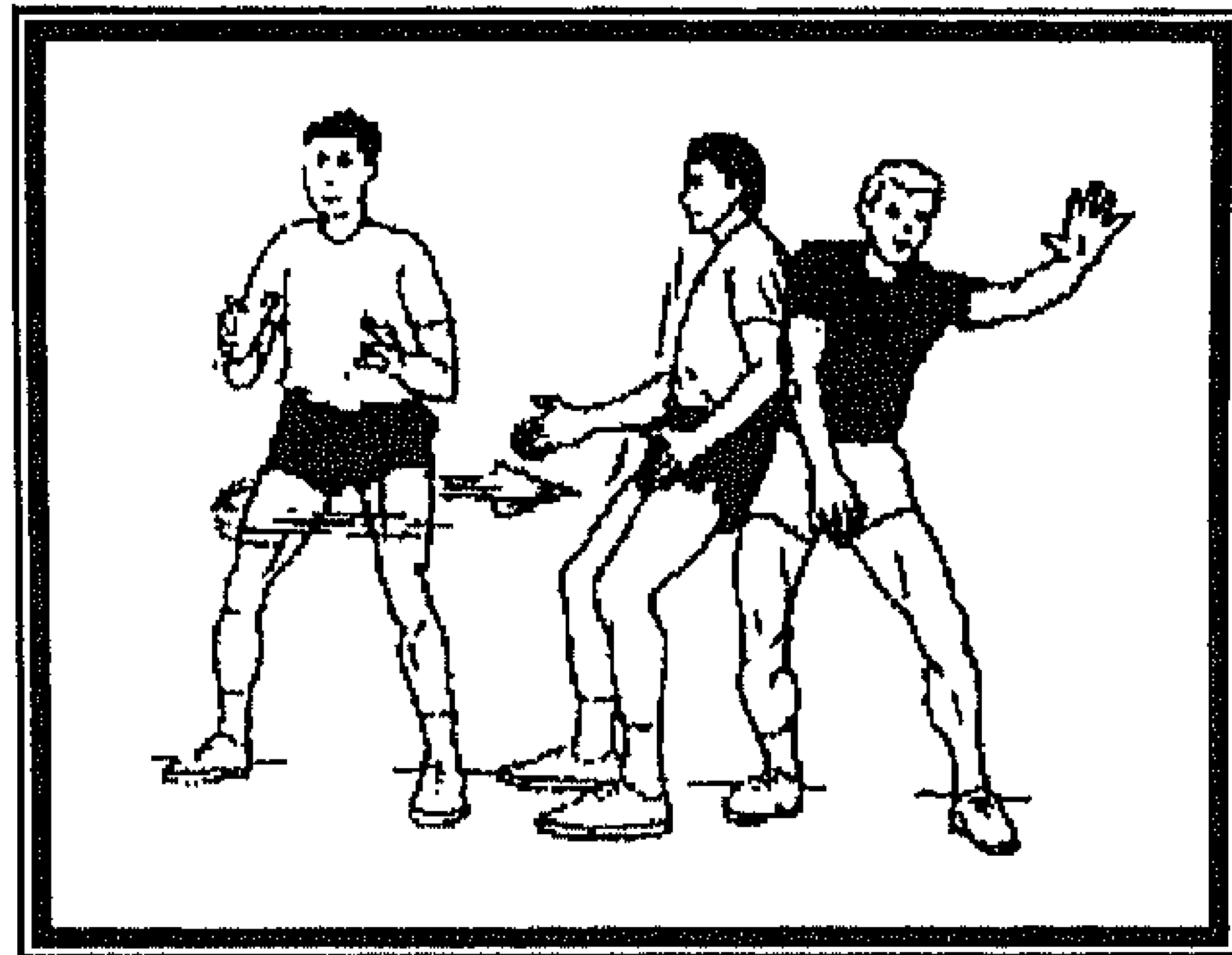
الحجز الأمامي **Forward Screening**



شكل (٤١)

وفيه يعترض المهاجم المدافع بالجذع من الأمام وفى هذا الوضع يواجه المهاجم مدافعه لتحديد حركته ومنعه من التقدم اماماً للقيام بمهامه الدفاعية فى محاولة منه لايقاف المصوب او المخترق للمسافات الدفاعية .شكل (٤١)

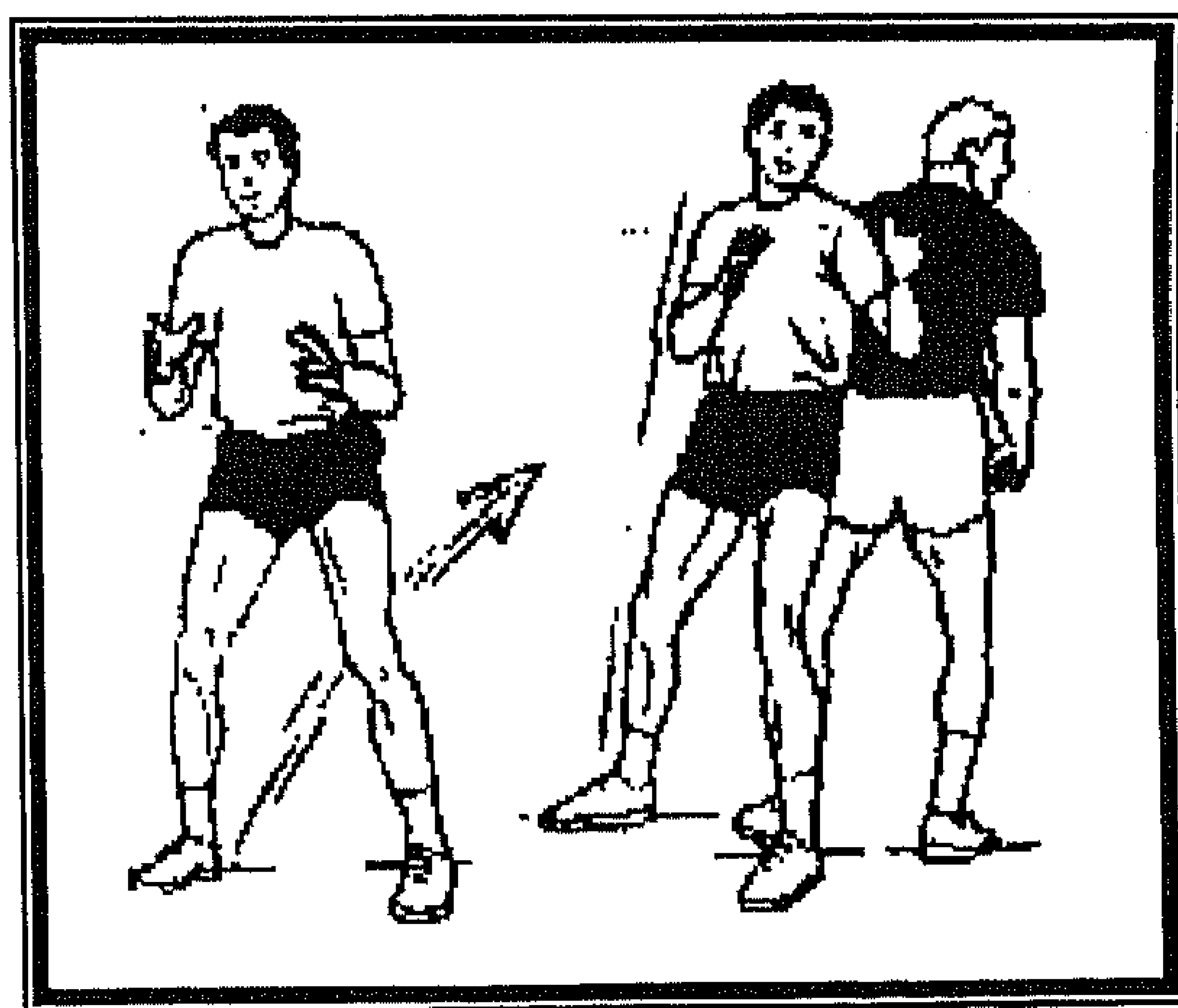
- الحجز الجانبي Side Screening



شكل (٤٢)

وفيه يعترض المهاجم المدافع بالجذع بأن يمركز نفسه على أى جانب للمدافع لمنعه من التحرك فى اتجاه المصوب وبالتالى يفتح المهاجم طريق لزميله للاختراق والتصويب على المرمى على جانب الحجز .شكل (٤٢)

- الحجز الخلفي Back Screening



شكل (٤٣)

وفيه يعترض المهاجم المدافع بالجذع من الخلف وبالتالي منعه من التقهقر أو الرجوع للخلف مما يسهل للزميل قطع مسافة على الدائرة من خلف المدافع دون إزعاج دفاعي لاستلام الكرة ، ومهارة الحجز تتم إما والصدر مواجه للمنافس أو والظهر مواجه له وتتوقف حسب التفاهم التام بين الزميلين وحسب التوقيت الخاص للمهاجم المؤدى للمهارة وموقعه من الملعب أثناء أداءه للحجز أعسراً كان أو أيمناً .شكل (٤٣)

وتمر مهارة الحجز الكامل بثلاث مراحل أساسية هي :

- المرحلة الأولى : وضع الحجز **Screen Position**

وفيه يقترب المهاجم من المنافس المراد حجزه بسرعة وخفة دون أن يلفت انتباهه ويقوم بإعتراض مساره المتوقع بجذعه فقط دون أن يصطدم به فيقع في الأخطاء القانونية ودون أن يستخدم ذراعيه أو أرجله في الحجز إذ يجب أن يكون الجسم ثابتاً راسخاً في الأرض عن طريق تباعد القدمين باتساع الحوض وثنى خفيف في الركبتين لتكوين قاعدة اتزان قويه مع الميل الخفيف في اتجاه المدافع ودون لمسه .

- المرحلة الثانية : الارتكاز والدوران **Support & Rotation**

بعد تعطيل المدافع لحظياً عن أداء مهمته الدفاعية ضد الزميل وقبل شروعه في التحول لاستلام اللاعب المهاجم القائم بالحجز ، يبدأ هذا المهاجم في تهيئة نفسه لاستكمال مهمته الهجومية عن طريق الارتكاز على القدم القريبة من مرمى المنافس ثم الدوران عليها للخارج بعيداً عن جسم المهاجم وبذلك يصبح خارج المجال الدفاعي لهذا المدافع المحجوز .

■ المرحله الثالثه : المتابعه **Following**

بعد الانتهاء من مهمة مساعدة الزميل لاكتساب ميزة الإفلات من التدخل الدفاعي وبعد أن مهد المهاجم القائم بالحجز الوضع لنفسه للتخلص من نفس المدافع بواسطة الارتكاز والدوران عليه أن يبدأ في الاستعداد للمشاركة في العمليات الهجومية وأداء مهاراتها سواء أكانت بكرة أو بدونها .

وهذه بعض النماذج للتدريب على تنمية المهارات الفردية الهجومية بدون كرة :

١- الوقوف وعند سماع الصفارة الأولى يجرى اللاعب بأقصى سرعة ويتوقف عند سماع الصفارة الثانية .

٢- تكرار التمرين السابق مع التأكيد على سرعة العدو للأمام والثبات عند التوقف .

٣- الوقوف وعند سماع الصفارة الأولى يجرى اللاعب بأقصى سرعة ثم يبطئ من سرعته عند سماع الصفارة التالية .

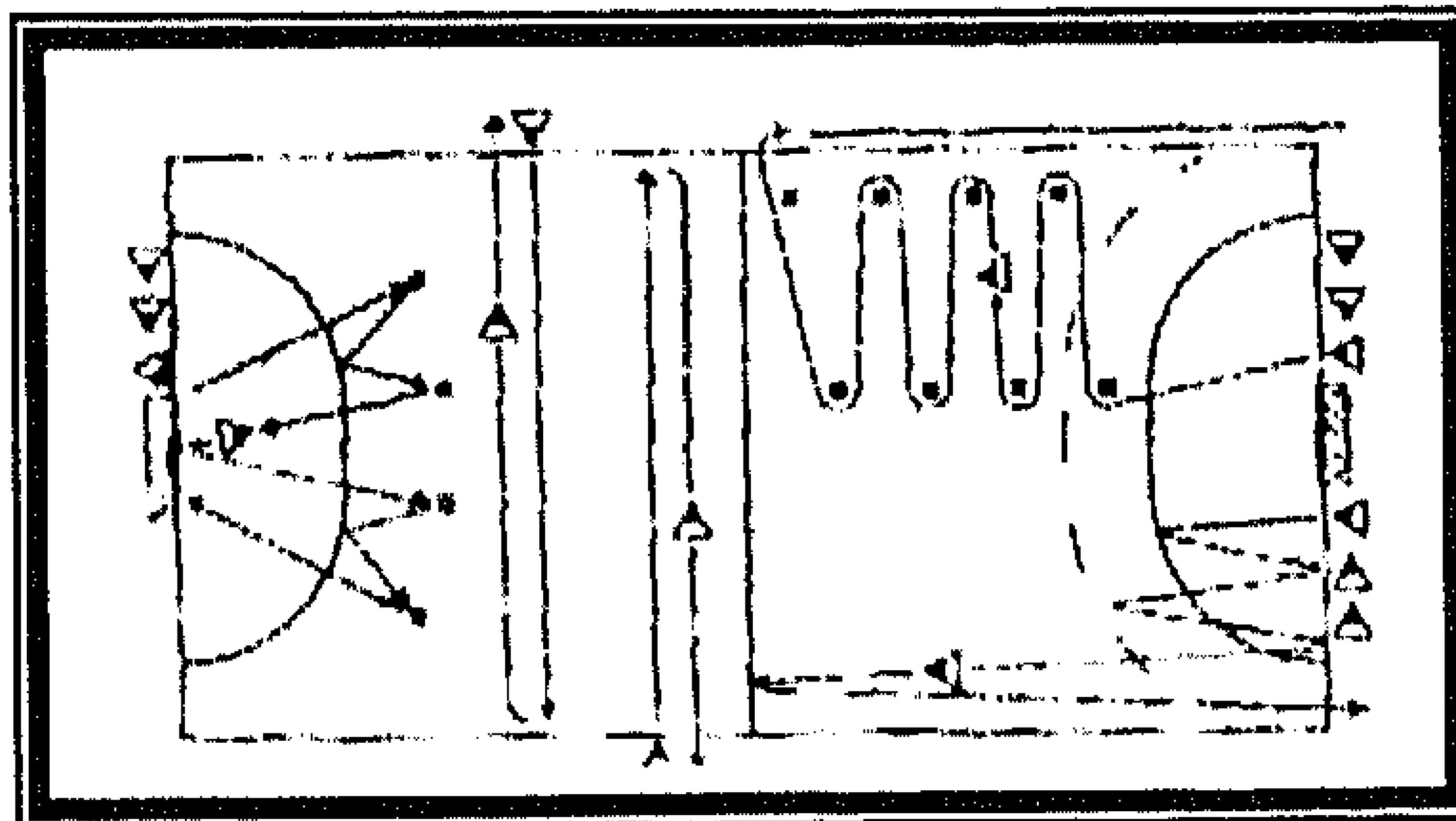
٤- الوقوف وعند سماع الصفارة الأولى يجرى اللاعب بسرعات مختلفة ويتوقف عند سماع الصفارة الثانية ثم يجرى فى اتجاهات مختلفة مع الصفارة الثالثة .

٥- العدو للأمام بين خط نصف الملعب وخطى منطقة المرمى .

المرور بين عوائق مع خطوات جرى جانبى سريع .

البدء من أوضاع مختلفة للعدو للأمام وللخلف بين الخطوط الجانبية .

بعد لمس العوائق العدو قطرياً للأمام وللخلف بين المرمى وخط الرمية الحرة .شكل (٤٤)



شكل (٤٤)

٦- لاعبان أحدهما في وضع الوقوف والآخر في وضع الانبطاح خلف اللاعب الآخر وعند سماع الصفارة يجرى اللاعبان في نفس الوقت ويحاول اللاعب الثاني في وضع الانبطاح ملاحقة اللاعب الآخر ولمسه .

٧- نفس التمرين السابق ولكن يأخذ اللاعبان وضع الانبطاح على الأرض .

٨- نفس التمرين السابق مع محاولة اللاعب الأول تغيير اتجاهاته للهروب من اللاعب الذي يلاحقه إما بالجري مع تغيير السرعة أو الاتجاه .

ثانيا : المهارات الهجومية بالكرة Offensive Skills with Ball

تعتبر المهارات الفردية الهجومية بالكرة المحور الأساسي للعبة وأكثرها حساسية لأنها تأخذ وقت وجهد وفكر المدرب على مدار السنة التدريبية سواء بغرض تعليمها أو الارتقاء بمستوى إتقانها .

حيث أن إتقان اللاعب للمهارات الخاصة تعطى له فرصة كبيرة في أن يكون لاعباً متميزاً خططياً وذا فعالية عالية أثناء المنافسة ، وتتميز المهارات الخاصة في كرة اليد بأنها بسيطة في أدائها حيث أن معظمها مبنى على المهارات الطبيعية من رمى وقفز ووثب ، ولكنها توجه لخدمة متطلبات أداء خاصة للعبة كرة اليد من تمرير – تصويب .... الخ .

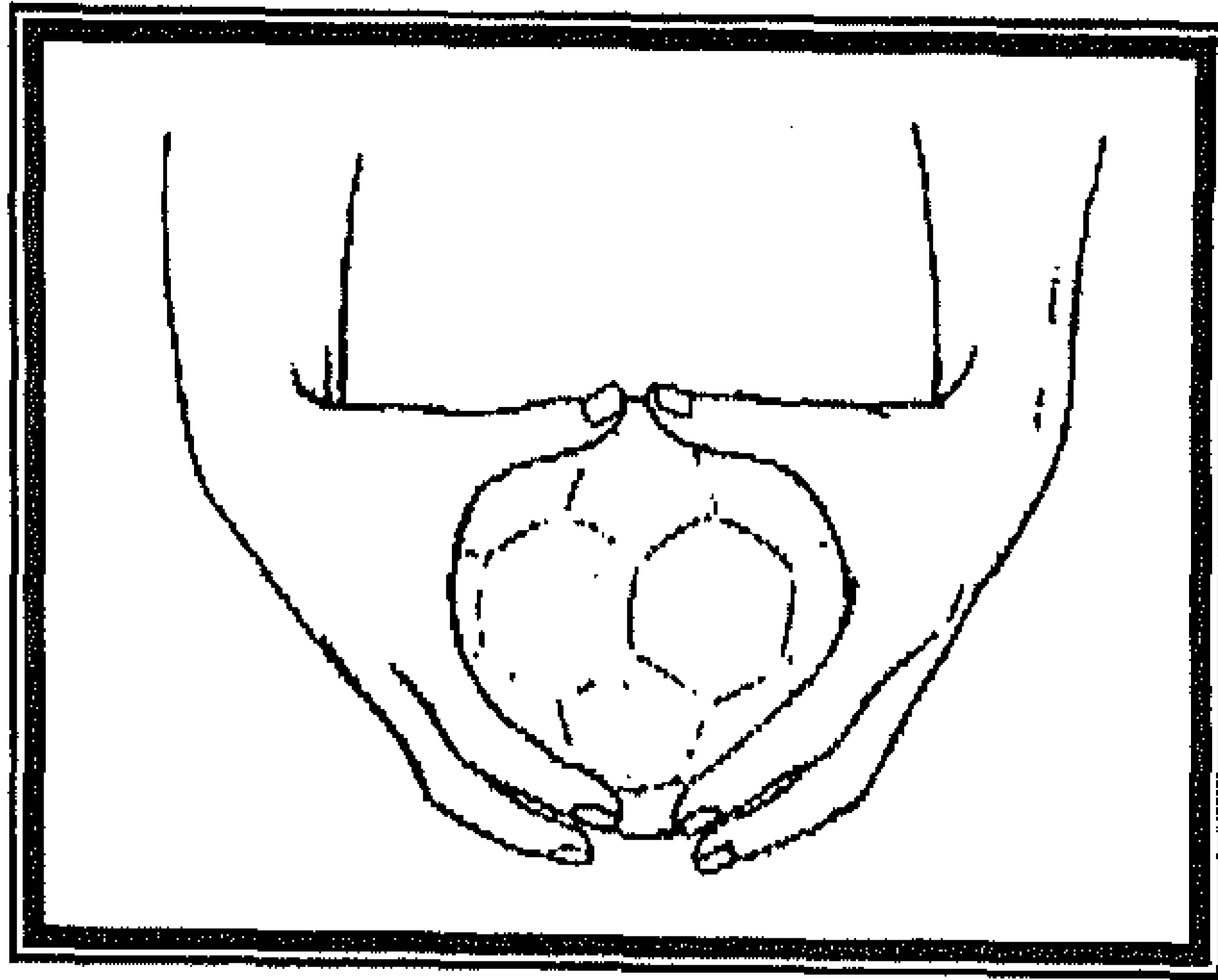
وتشتمل المهارات الهجومية بالكرة على :

١- مسك الكرة Catching the Ball

مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة يجب ألا تتعدى ثلاثة ثوان يتعين على اللاعب أثناءها أداء التكنيك المطلوب ثم التصرف في الكرة ، ويتوقف حسن أداء جميع مهارات اللاعب المهاجم بالكرة إلى حد بعيد على قدرة اللاعب على مسك الكرة دون تقلص أو تشنج في عضلات ذراعه أو أجزاء جسمه المختلفة ،

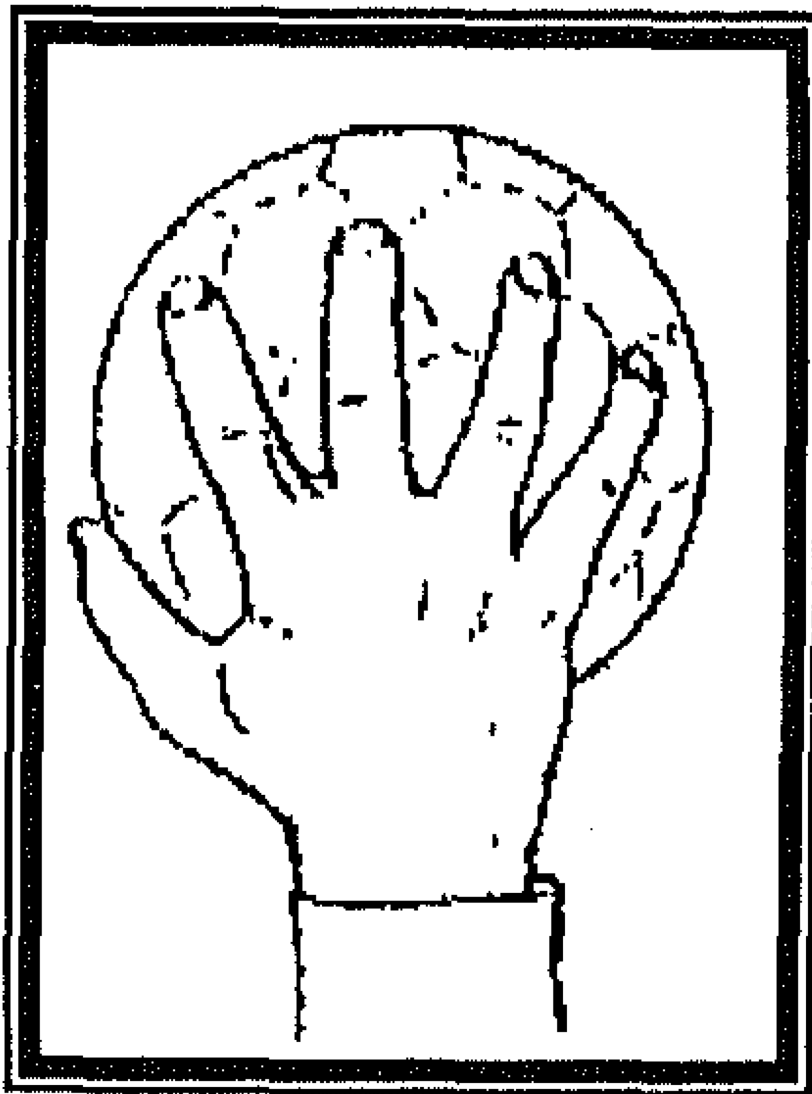
وتوجيه الجهد إلى أداء المهارة ذاهًا وليس للمهارة التي سيؤديها بعد مسكه للكـــرة وبالرغم من أن القدرة على مسك الكرة تتوقف إلى حد كبير على كبر مساحة كف اليد وطول سلاميات أصابعها فان التدريبات الجيدة تكسب اليد والأصابع المحدودة الطول صفة المغناطيسية عند الالتقاء والاحتفاظ بها وكذا الآلية عند خروجها وهو ما نطلق عليه الصداقة بين اليد والكرة ، هذا وتنقسم مهارة مسك الكرة إلى :

أ- <u>مسك الكرة باليدين Catching with both Hands</u>



شكل (٤٥)

لا يستمر مسك الكرة باليدين لفترة طويلة وذلك نظراً لأن غالبية المهارات تؤدى بيد واحدة مما يحتم تحويل المـــسك باليـــدين بسرعة إلى المسك باليد الواحدة ، وفى حالـــة مسك الكرة باليدينيكون في كف اليد تقعـــراً يضغط قليلاً على الكرة وتساعد أصابع اليـــد المنتشرة حول الكرة في اكتمال هذا التقعر مما يسهل الانتقال من مـــسك الكـــرة باليدين إلى المسك باليد الواحدة ، ويثنى رسغ اليدين حتى يكـــون هنـــاك تحفـــزاً لتحريك الكرة ، ويجب مراعاة أن تكون الكرة بعيدة عن مجال الجـــذع والـــرجلين حتى لاتتعرض للاصطدام بهما . شكل (٤٥)



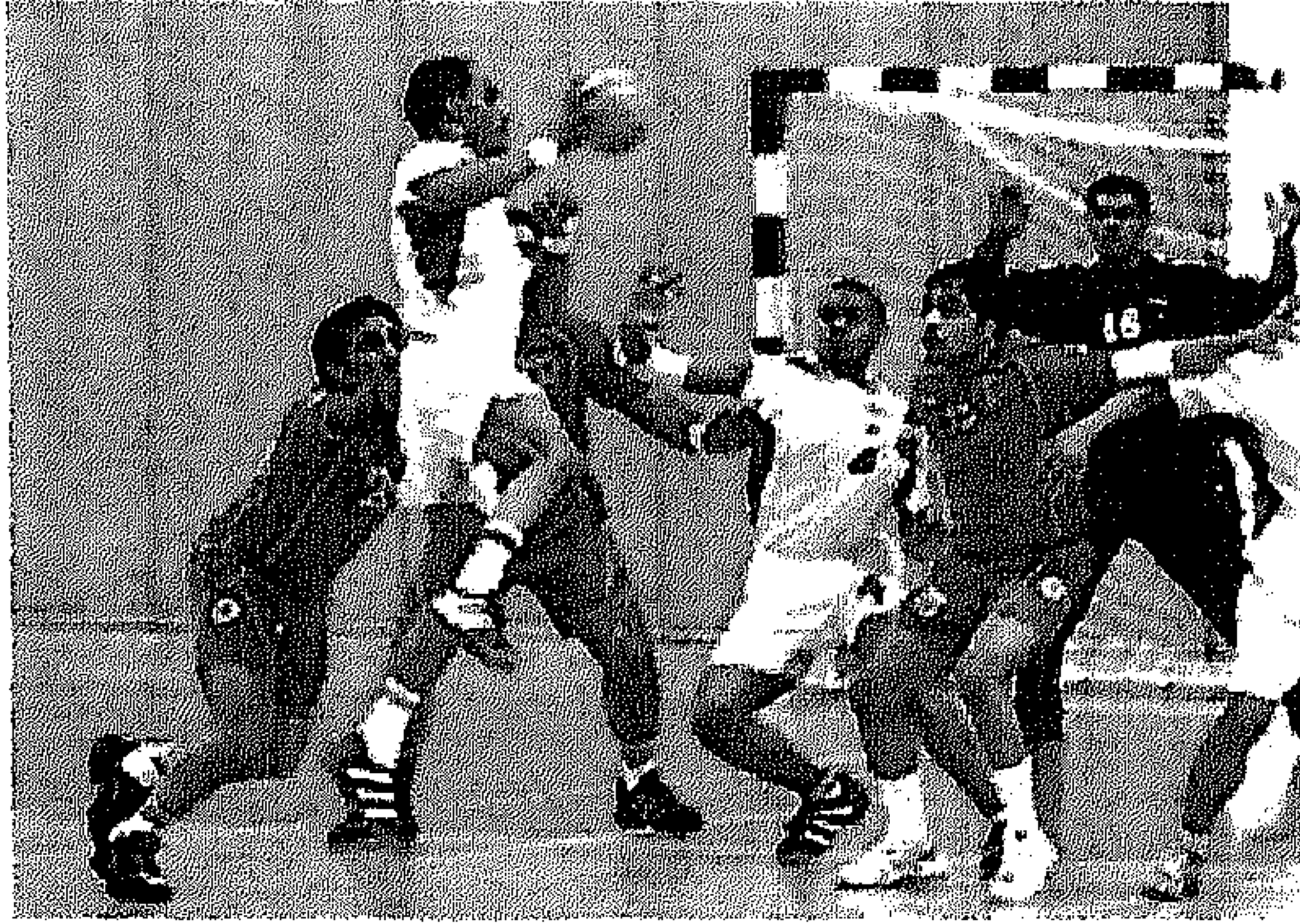
شكل (٤٦)

ب- <u>مسك الكرة باليد الواحدة Catching with one hand</u>

وهى المسكة الأكثر شيوعاً واستخداماً ومن الأمور الهامة عند أداء هذه المهارة أن يكون في مقدرة اللاعب أداء أية مهارات أخرى دون أن يفقد اللاعب الكرة ولـــضمان

ذلك يراعى ما يلي :

- أن يكون الإبهام والخنصر حزاماً حول الكرة بثبات ومرونة .
- أن تمتد الأصابع الثلاث الأخرى حول الكرة مكملة للتقعر الحادث في شكل اليد .
- أن يكون هناك فراغاً بين الكف والكرة فلا تكون الكرة ملامسة لباطن اليد .شكل (٤٦)



وتدريبات هذه المهارة يصعب أدائها منفردة فهي تؤدى ضمناً خلال التدريب على مهارات الاستقبال أو التمرير أو التصويب ولكن يمكن أداء ما يلي :

- مسك الكرة ثم عمل دوائر كبيرة بالذراع القابضة ثم زيادة سرعة هذه الدوائر مع ملاحظة عدم انفلات الكرة من بين الأصابع ، وهذه الدوائر يمكن أن تؤدى للأمام ثم للخلف .
- مسك الكرة ثم عمل خداعات بالتصويب أو بالتمرير مع ملاحظة وصول الذراع إلى كامل امتدادها للأمام بسرعة وقوة دون انفلات الكرة من بين الأصابع .
- يقف لاعبان متواجهان يشتركان في مسك كرة واحدة بقوة ، وعند سماع إشارة البدء من المدرب يسحب كل لاعب ذراعه للخلف محاولاً شد الكرة

للاستحواذ عليها دون استخدام الذراع الحرة ، ويفوز اللاعب الذي ينجح في سحب الكرة من زميله .

ومن أهم الأخطاء الشائعة بالنسبة لمسك الكرة :

- أن تؤدى بتشنج وبتقلص في عضلات الجسم .
- حمل الكرة على كف اليد .

٢- تمرير الكرة Passing the Ball

يعتبر التمرير من أيسر واسهل السبل لنقل الكرة من مكان لآخر بالملعب فالفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها ، حتى إذا كان هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة .

فإجادة التمرير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلي اقرب مكان من الهدف فيسهل إصابته بالإضافة إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم أطول وقت من المباراة ، كما تمكنه من تحقيق النصر على تلك الفرق التي تفتقد إلى إتقان هذه المهارة الهجومية .

وسرعة التمرير أثناء المباراة تتوقف على عدة عوامل أهمها قدرة الزميل على الاستلام وسرعته واتجاهه ، فاللاعب الذي لاتؤهله قدراته المهارية على استلام الكرة من اتجاهات ومسافات معينة يجب على الممرر أن يتجنب تمرير الكرة إليه من هذه الاتجاهات والمسافات حتى يضمن بذلك سلامة تمريراته ، واللاعب المستلم إذا كان سريعاً في تحركه يجب أن تكون التمريرة الموجهة إليه بطيئة إلى حد ما عن التمريرة التي يتم توجيهها إلى مستلم آخر متحركاً بسرعة أقل

وتكون التمريرة أيضاً بطيئة إذا كان المستلم متجهاً نحو الممرر ، أما إذا كان مبتعداً عنه فيجب أن تكون التمريرة سريعة وقوية .

فاللعب الحديث لكرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته بالإضافة إلى سرعتها وذلك لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضه للقطع من قبل الخصم ، لذا فإن نجاح التمريرة سواء قصيرة كانت أم طويلة لايعتمد على سرعتها ودقتها فحسب بل على وضعية اللاعب الممرر وقدرته في رؤية زملائه وكذلك قدرته على توقع حركات اللاعبين من كلا الفريقين ، لذا فإن الكرة في التمريرات الناجحة يجب أن تنقل إلي المكان الذي سيصله الزميل المستلم بعد انطلاق الكرة وبغض النظر عن المكان الذي يشغله المستلم قبل انطلاق الكرة من يد الرامي ، ومن هذا يتبين أن اللاعب الذي يقوم بالتمرير يجب أن يأخذ في الاعتبار سرعة واتجاه اللاعب المستلم وعلى هذا الأساس يحدد سرعة واتجاه تمريرته.

ولقد قسم العديد من الخبراء التمرير إلى أنواع عديدة واتخذوا أساليب مختلفة للتقسيم فتارة يقسموها حسب المكان الذي تخرج منه الكرة فنجد تمريرة رسغية وأخرى كتفية ، وتارة يقسموها حسب المستوى الذي تخرج منه الكرة فتكون تمريرة من مستوى الرأس أو من مستوى الحوض أو مستوى الركبة ... الخ ، وبصفة عامة هذه التقسيمات كلها صحيحة ولكننا سوف نحاول الالتزام بطريقة تجمع هذه التقسيمات وهذه التمريرات كلها تخضع لأسس عامة يجب مراعاتها تتلخص في :

أ- يجب أن تصل الكرة مباشرة ومن اقصر طريق إلى المكان المراد توصيلها إليه ، ويجب أن يتم تمرير الكرة بأكبر قدر ممكن من الحدة والدقة وينبغي أن ندرك أن كل إرسال للكرة عن طريق التمرير المقوس " لوب " يسهل على المنافس

النجاح في المبادرة بالهجوم المضاد ، ويعرقل في نفس الوقت تحقيق سرعة ودقة قطع مساحة الميدان الخاص باللعب للوصول إلى مرمى الفريق المنافس .

ب- يجب الالتزام بالمنهاج الخاص الذي يضمن التحرر الواضح من الأسلوب الذي يدعو إلى أداء التكنيك بطريقة محددة وبشكل ملزم للجميع ، كما يضمن التخلص من عقدة الألعاب الفردية والتي تتطلب المبالغة في تعليم التفاصيل الدقيقة والكثيرة للمهارة الفردية ، كما نضمن إعطاء الوقت الكافي للتعليم والتدريب على المهارة بحرية خلال التدريب الجماعي ، وهذا المنهاج الخاص هو نتيجة التطور الجذري الحادث في نظريات تدريب الألعاب الجماعية.

ج-من الضروري أن يتم أثناء التدريب والإعداد الأساسيين للاعبين إكسابهم القدرة على توافر الاتصال بالنظر أثناء أداء تمرير الكرة واستقبالها فعن طريق الارتباط بالنظر يتوقع الذي عليه استقبال الكرة عمل عملية التمرير نفسها أما بالنسبة للفرد ذي المستوى العالي في الأداء فيمكنه أن يحل التمرير دون النظر " التمرير الأعمى " محل نظام الاتصال بالنظر .

د- يكون اللاعب الحائز على الكرة هو المسئول عن نجاح التمرير ، فهو الذي يحدد التوقيت والنوع والاتجاه والارتفاع ودقة التمرير ، ويمكنه بناء على موقف خطط اللعب تأخير تمرير الكرة أو عدم تمريرها على الإطلاق ، كما أنه من الطبيعي أن نذكر هنا أهمية تصرف اللاعب الزميل في هذا المجال حيث أنه اللاعب الذي يعد نفسه لاستقبال التمريرة .

هـ - سواء كان الأمر يتعلق بتمرير الكرة أو بالتصويب على المرمى ، فمن اللازم أن يحاول اللاعب السيطرة على الكرة بقدر الإمكان باليد الرامية وذلك حتى

يتمكن من الوصول إلى درجة عالية من تأمين الرمية وأيضا مع إدخال أي تغيير يراه على اتجاه الكرة ، وذلك بالضغط بهذه اليد ضغطة إضافية قد يستخدم فيها بعض الأصابع فقط ، ومما يساعده على الاحتفاظ بالكرة تحت السيطرة باليدان ، حيث لا يتمكن لاعب كرة اليد المتدرب تدريباً جيداً من الاستغناء عن مهارة مسك الكرة والتحكم فيها باتباع هذه المراحل السابقة عند أدائه للتمرير كما يجب التأكد من وجود القدم المعاكسة لذراع الرمي أمام .

وينقسم تمرير الكرة إلي ثلاثة أنواع هي :

أ- التمرير القصير **Short Pass**

التمرير القصير يجب أن يتميز بالحدة لوصول الكرة سريعة ومباشرة إلي اللاعب المستقبل ، ويستخدم التمرير قصير المدى بكثافة أعلى من التمرير الطويل .

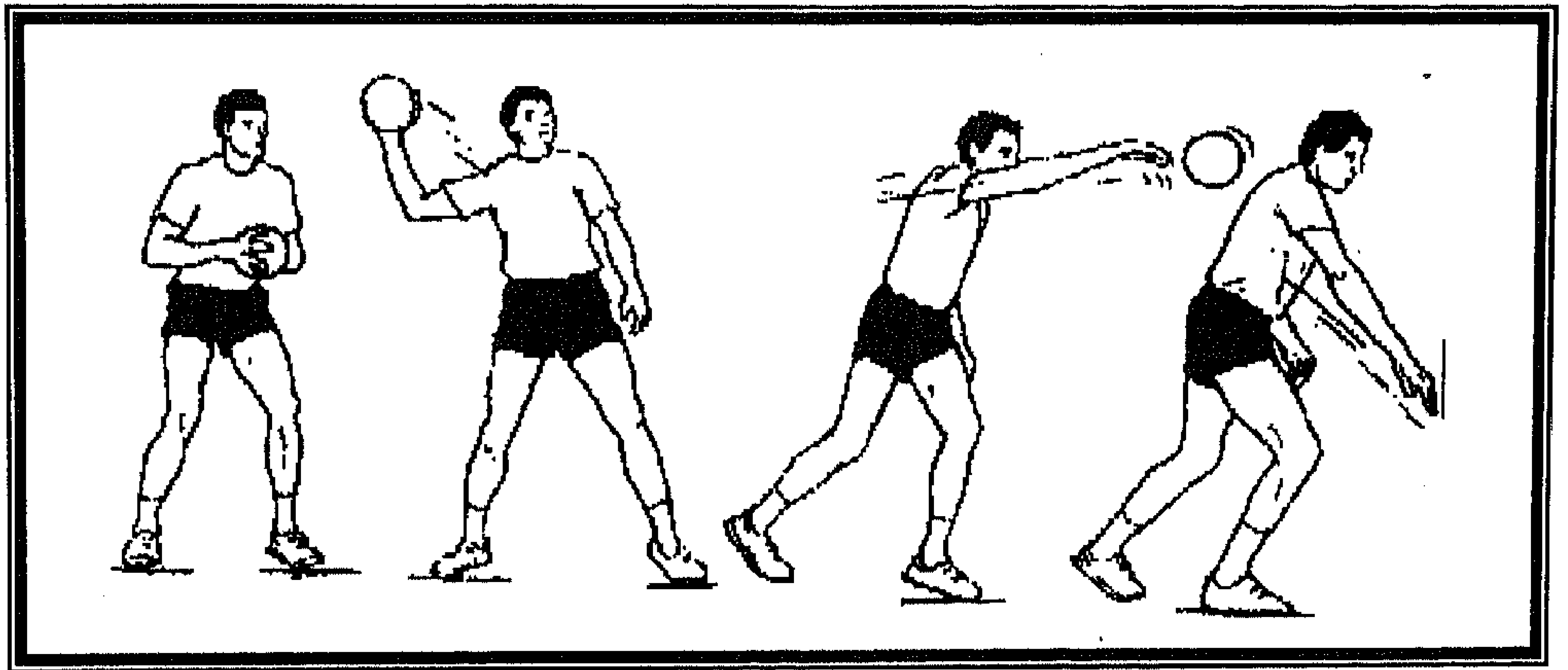
ويجب أن يكون التمرير القصير في اتجاه منطقة جرى المهاجمين مع مراعاة توقيت جرى اللاعب ، ويجب أن نبتعد عن التمرير قصير المدى في المنطقة القريبة من المدافعين ، وقد يكون هناك مواقف تتطلب التمرير على شكل قوس ، ولكن يجب أن يكون التدريب على التمرير في خط مستقيم وخصوصاً للمبتدئين وكذلك التمرير المرتد من الأرض لأنه فعال جدا في التغلب على المدافعين لذلك يجب على المدربين العاملين مع فريق الناشئين والمبتدئين أن يؤكدوا على التمرير في خط مستقيم والتمرير المرتد ويعتمد التمرير قصير المدى على حركة الذراع الحاملة للكرة حيث يتم دفع الكرة بالأصابع الحاملة بحيث يكون المرفق مرتفع (الزاوية بين العضد والجذع لا تقل عن ٩٠°) يتم تحريك الذراع الحاملة للكرة بالسحب

للخلف عندما تكون الرجل اليمنى أماماً (بالنسبة للاعب الأيمـــن) ويـــتم ســـحب الذراع الرامي من الخلف للأمام وتمرير الكرة عندما تكون الرجل اليسرى أماماً .

والتمرير القصير لايحتاج إلي أي حركة ارتكاز من الرجل اليسرى وتكون هناك حركة بسيطة في لف الجذع ، وقد تكون حركة الجذع أقوى عنـــدما تكـــون المسافة بين الممرر والمستقبل اكبر ، وهنا يتم التمرير بمرجحة الذراع ، أما في حالـــة التمرير بالدفع فلا يحتاج مرجحة وأنما يفرد الذراع الحامل للكرة للأمام ويـــستخدم هذا إذا كانت المسافة قصيرة ولا تحتاج إلى مرجحة .

وسوف نتعرض لأنواع التمرير القصير وأشكاله المختلفة بشيء من التفصيل :

- التمرير بالدفع **Push Pass**



شكل (٤٧)

وفى هذا النوع تدفع الكرة للمستلم بيد واحدة أو باليدين معا للأمام أو للجانب ، ويكثر استعمال هذه التمريرة في كرة اليد الحديثة فيما تتصف من سرعة في نقل الكرة بين أفراد الفريق ، وهذه التمريرات يكثر استخدامها خلال مراحل بنـــاء الهجمـــات والإعـــداد والتمهيد لبدء عمليات خططية هجومية منظمة ، كما أنها غالبا ما تستخدم لتهدئة الملعب واستهلاك زمن المباراة ولكن دون التعرض لعقوبة اللعب السلبي .شكل (٤٧)

- التمرير بالنطر Wrist Pass

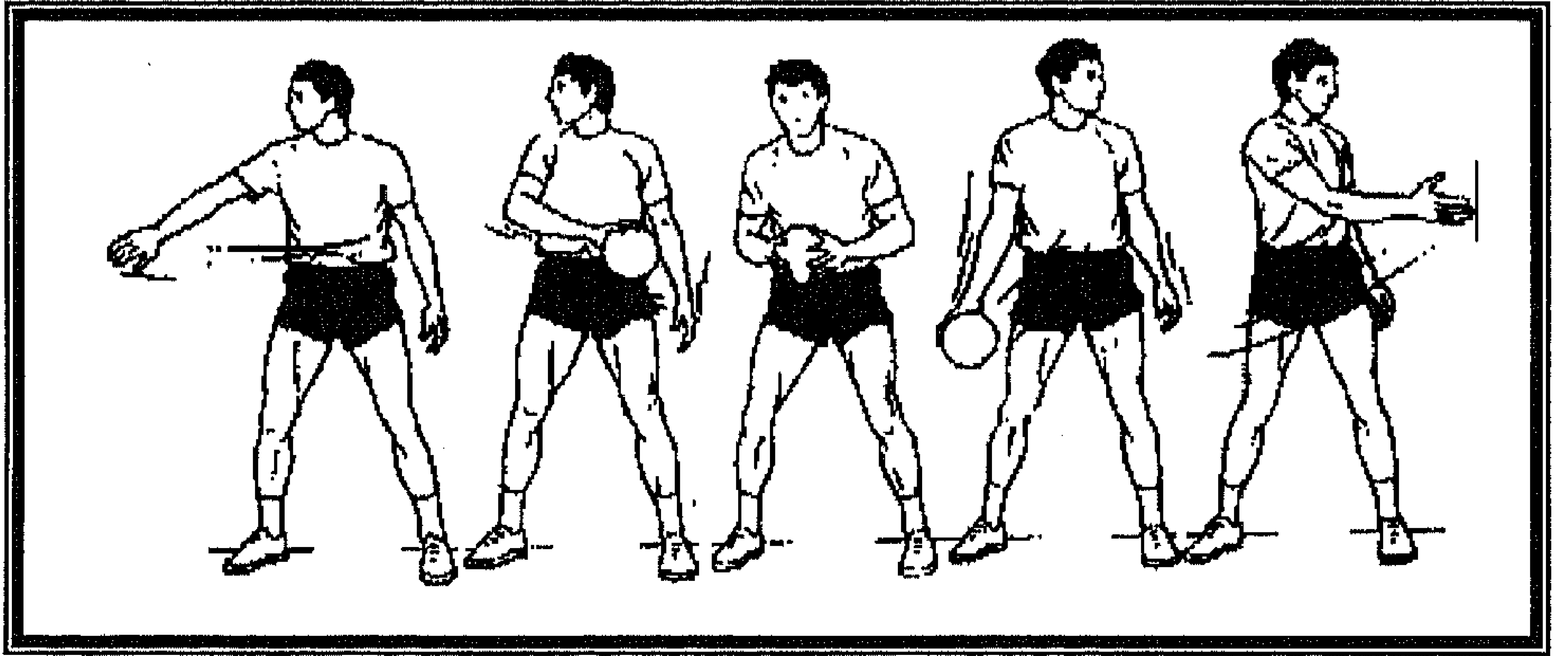
وقد يطلق عليها التمريرة الرسغية وتشير إليها العديد من المراجع بـــالتمريرة الكرباجيـــة وهذا النوع من التمريرات من اكثر الأنواع استخداماً لسهولة تحويل هـــذه المهـــارة إلي تصويب مفاجئ ، وأيضاً يكثر استخدام هذه التمريرة عند بدء تنظيم الهجمات .

ولهذا النوع من التمريرات عدة أساليب قد يطلق عليها البعض أنواع التمرير وهى :

- التمرير بالنطر من مستوى الرأس .
- التمرير بالنطر من مستوى الكتف .
- التمرير بالنطر للجانب القريب من الذراع الرامية من مستوى الحوض .

وتتصف هذه التمريرات كلها بحركة نطر من مفصل الرسغ يتبعها حركة كربجة بالأصابع وقد يجد بعض اللاعبين صعوبة عند أداء هذه التمريرة إذا لم يكن في إمكـــانهم الإمســـاك بالكرة بيد واحدة ، إذ أنها تتطلب حركة تمهيدية بعكس اتجاه التمريرة مما يلـــزم القـــبض بقوة بأصابع اليد على الكرة .

- التمرير بالأرجحة Swing Pass



شكل (٤٨)

وهذه قد يطلق عليها البعض التمريرة البندولية إذ أن شكل حركة الذراع المرجحة تشبه حركة البندول . شكل (٤٨)

وهذا النوع من التمرير غالباً ما يستخدم ببطء ظاهري وغالباً ما يتبعه خداع بالتمرير ، وقد يستخدم أيضاً بهدوء للإعداد للهجمات المنظمة .

وأساليب هذا النوع من التمرير هي :

- التمرير بالأرجحة إلى الأمام .
- التمرير بالأرجحة إلى الخلف .
- التمرير بالأرجحة للجانب .
- التمرير بالأرجحة للجانب من خلف الظهر .
- التمرير بالأرجحة للجانب من خلف الرأس .

– التمرير بالترك Let Pass

وقد كثر استخدام هذه التمريرة في الآونة الأخيرة خلال المباريات ، وهى تؤدى إلى خداع المدافعين عندما تترك الكرة يد الممرر خلفاً ، بينما يكمل هو مسار حركته وحركة ذراعه دون كرة ، أما الكرة التي تركت فيستلمها الزميل القاطع من الخلف والغير مراقب لحظياً .

وهذه التمريرة يكثر استخدامها خلال مرحلة إنهاء الهجمات عند استخدام تبادل المراكز ، وغالبا ما يتبعها تصويب سريع لاستغلال عنصر المفاجأة .

ب– التمرير الطويل Long Pass

يقصد بالتمرير الطويل تمرير الكرة لمسافة طويلة ، ويعتبر هذا النوع من التمرير أحد المتطلبات الهجومية الأساسية والتي يجب أن تستخدم بإيجابية في المباريات لتحقيق الفوز من خلال استخدامه بفعالية في الهجوم الخاطف بنوعية السريع والموسع ، لذلك يعتبر التمرير الطويل أحد الواجبات الهجومية الهامة التي يجب أن يتقنها حارس المرمى في الاستفادة القصوى بالهجوم الخاطف كذلك يجب

على اللاعبين باختلاف مراكزهم أن يكونوا على مستوى عالي في هذا النوع من التمرير مع عدم إهمال التدريب عليه ، حيث من الملاحظ على بعض المدربين تركيزهم أثناء التدريب على التمرير القصير وإهمالهم تماماً التمرير طويل المدى .

ويتميز التمرير طويل المدى بالقوة والسرعة حتى تكتسب الكرة المسار المناسب لوصولها إلى الزميل ليتمكن من استلامها بسهولة ويسر ، ويعتبر دقة التمريرات الطويلة أحد العناصر الأساسية لنجاحها ، لذلك يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على توجيه التمريرات الطويلة إلى أي مكان في الملعب بدقة عالية ، وباستخدام أي نوع من أنواع التمرير الطويل التي سوف نستعرضها بشيء من التفصيل على النحو التالي :

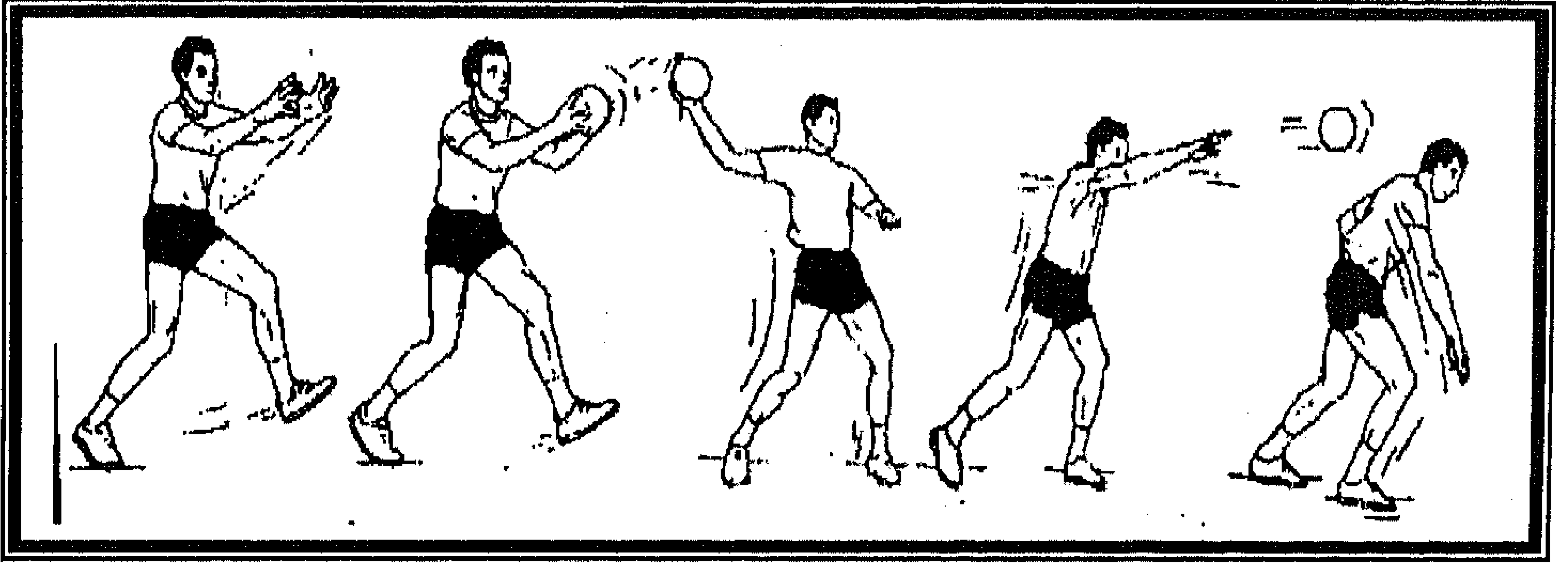
- التمرير بخطوة ارتكاز **Support Step Pass**

وهذه التمريرة غالباً ما تستخدم لبدء هجوم خاطف لإرسال الكرة إلى مسافة بعيدة عن الممرر وهى تؤدى بطريقة كرباجية من مستوى الكتف ، وتشبه إلى حد كبير الحركة الغريزية للرمي لطفل يؤدى حركة من الحركات الأصلية للإنسان فطريقة أداء هذه التمريرة هي نفس طريقة الطفل الذي يرمى بحجر صغير نخلة مثمرة أو نفس الطريقة التي يطلق بها الحجر في اتجاه طائر .

كذلك يمكن أداء هذه التمريرة من مستوى الحوض وأيضا يمكن تخيل طريقة أدائها بحركة طفل يمسك بحجر مسطح يرميه فوق سطح الماء لجعله يتزلق عدة مرات قبل سقوطه إلى القاع وعلى ذلك أساليب التمرير هي :

- التمرير بخطوة الارتكاز من مستوى الكتف .
- التمرير بخطوة الارتكاز من مستوى مفصل الحوض " مع ميل الجذع جانبا في اتجاه الذراع " .

- التمرير من الجري Running Pass



شكل (٤٩)

وهو أكثر التمريرات شيوعاً خلال مراحل الهجوم الخاطف السريع والموسع لما تتضمنه من سرعة الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجوميـــة أفـــضل . شكل (٤٩)

وسرعة الكرة تستمد حركتها من سرعة جسم اللاعب خلال أدائه لمهـــارة الجري والتقدم أماماً باستمرار ، وهى تؤدى من مستوى الكتف دائما .

ج- تمريرات في مواقف خاصة :

نظراً للتطور السريع الذي طرأ مؤخراً في تقنيات اللعبـــة والأداء الـــسريع حيث تعددت وتنوعت المواقف الهجومية تحت ضغوط دفاعيـــة عنيفـــة وصـــلت إلى الحد القانوني والغير معاقب عليه ، لذلك يضطر المهاجم لأخذ أوضـــاع صـــعبة لجسمه ، هذه الأوضاع قد تبدو غير متزنة ، وفى نفس الوقت يكون هناك إلحـــاح في ضرورة خروج تمريرة سريعة مما اظهر أنواع جديدة من التمرير الغـــير مألوفـــة سابقاً والتي قد تكون إيجابية جدا في حل المواقف الهجومية بشكل فعال .

ومن هذه التمريرات :

- التمرير بالوثب بالارتقاء على القدم المماثلة للذراع الممررة

Jumping Pass with Reversed Foot Position

- التمرير باللمس **Touch Pass**

وهى تؤدى أثناء تواصل العمل الخططي الجماعي فتؤدى لاختصار زمن استقبال واستحواذ الكرة خاصة عند الزيادة العددية الهجومية وتنفيذ السلسلة لإدخال الجناح بسرعة قبل اشتراك الدفاع معه أو تمرير الكرة للاعب الدائرة بشكل مفاجئ (تسقيط الكرة للاعب الارتكاز) .

ومن أهم الأخطاء الشائعة بالنسبة لتمرير الكرة :

أ- أن يسقط الذراع في وضع جانبي عند أداء الرمية فلا يتم بذلك نقل القوة إلى الكرة .

ب- أن تمرر الكرة بضعف في منحنى طيران كبير (لوب) .

ج- ألا يكون هناك ترابط بالنظر بين رامى الكرة وزميله أو برمي الكرة دون تنبيه الزميل .

د- أن تمرر الكرة بشكل غير دقيق إلى الزميل فلا تصل إليه بارتفاع يتراوح بين مستوى الصدر وارتفاع مستوى الرأس .

٣- استقبال الكرة " استلام الكرة " Receiving the Ball

يعنى استقبال الكرة الاستحواذ عليها والسيطرة عليها بعيدا عن متناول المنافس وهى تتم باستخدام اليدين معا دائما حتى في المستويات العالية للاعبين ، لذا يجب التنبيه على عدم استقبال الكرة بيد واحدة بين الناشئين حتى لا تثبت هذه العادة الغير محببة لديهم .

وطبيعة اللعب الحديث تحتم على لاعب كرة اليد أن يتواجد في جميع أرجاء الملعب مشتركاً في جميع الواجبات الخططية الهجومية لذلك يجب أن يكــون هــذا اللاعب في أية لحظة من لحظات المباراة مستعدا لاستقبال الكرة من زميلــه في أي اتجاه ومن أي مسافة .

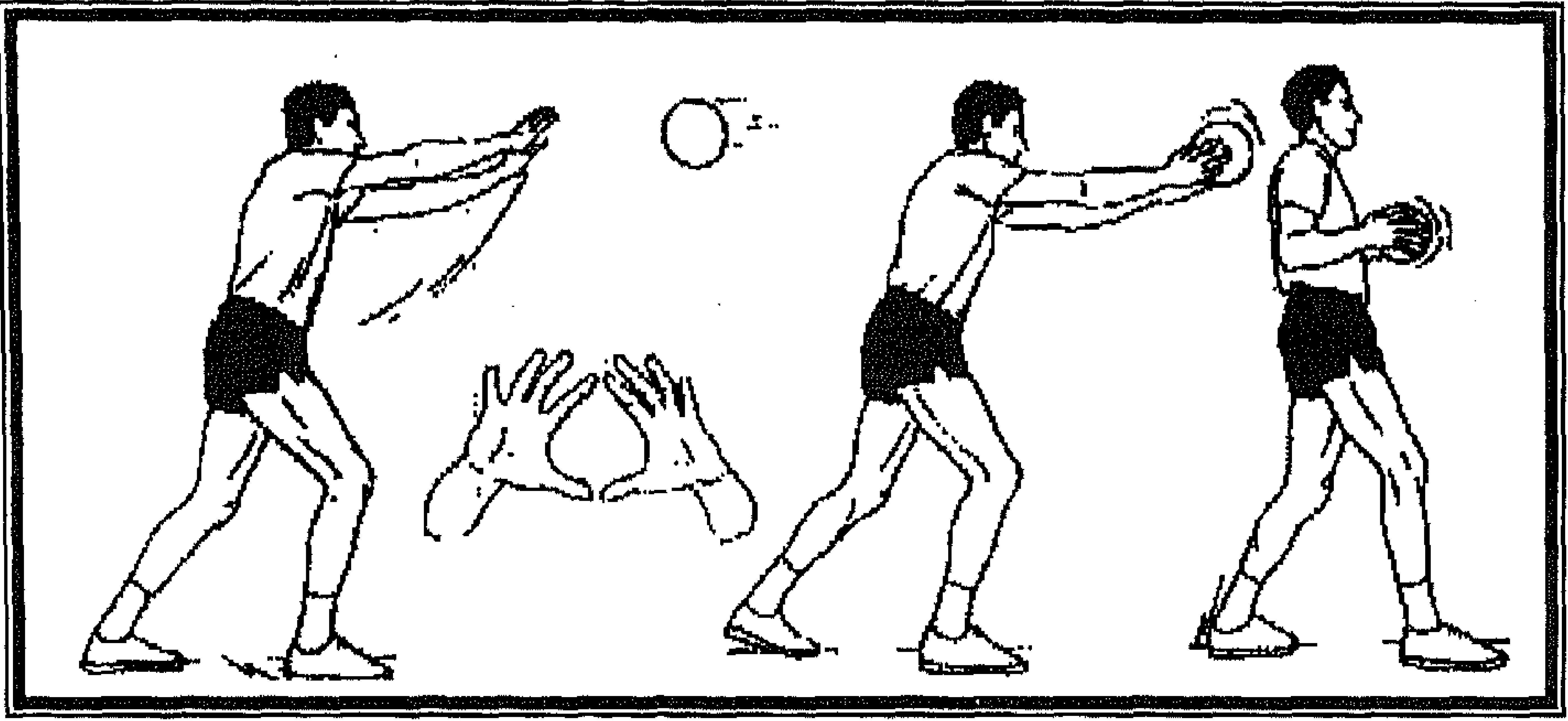
ويجب على اللاعب المبتدئ أن يستخدم نظره خلال عمليــة الاســتقبال فيدور برأسه ناظراً إلى اتجاه الكرة أثناء اندفاعها إليه حتى تتم الــسيطرة الكاملــة ولكن مع تكرار عمليات الاستقبال والتمرير وتقدم اللاعب واكتسابه للخــبرات المتتابعة يفضل ألا يركز بصره على الكرة وان يوزع مجال بصره لرؤية اكبر مساحة من الملعب مع ملاحظة الكرة الممررة إليه وأماكن زملائه وأماكن المدافعين وحالــة حارس المرمى .

وينقسم استقبال الكرة في كرة اليد حسب حالة الكرة :

أ- لقف الكرة Hold the Ball

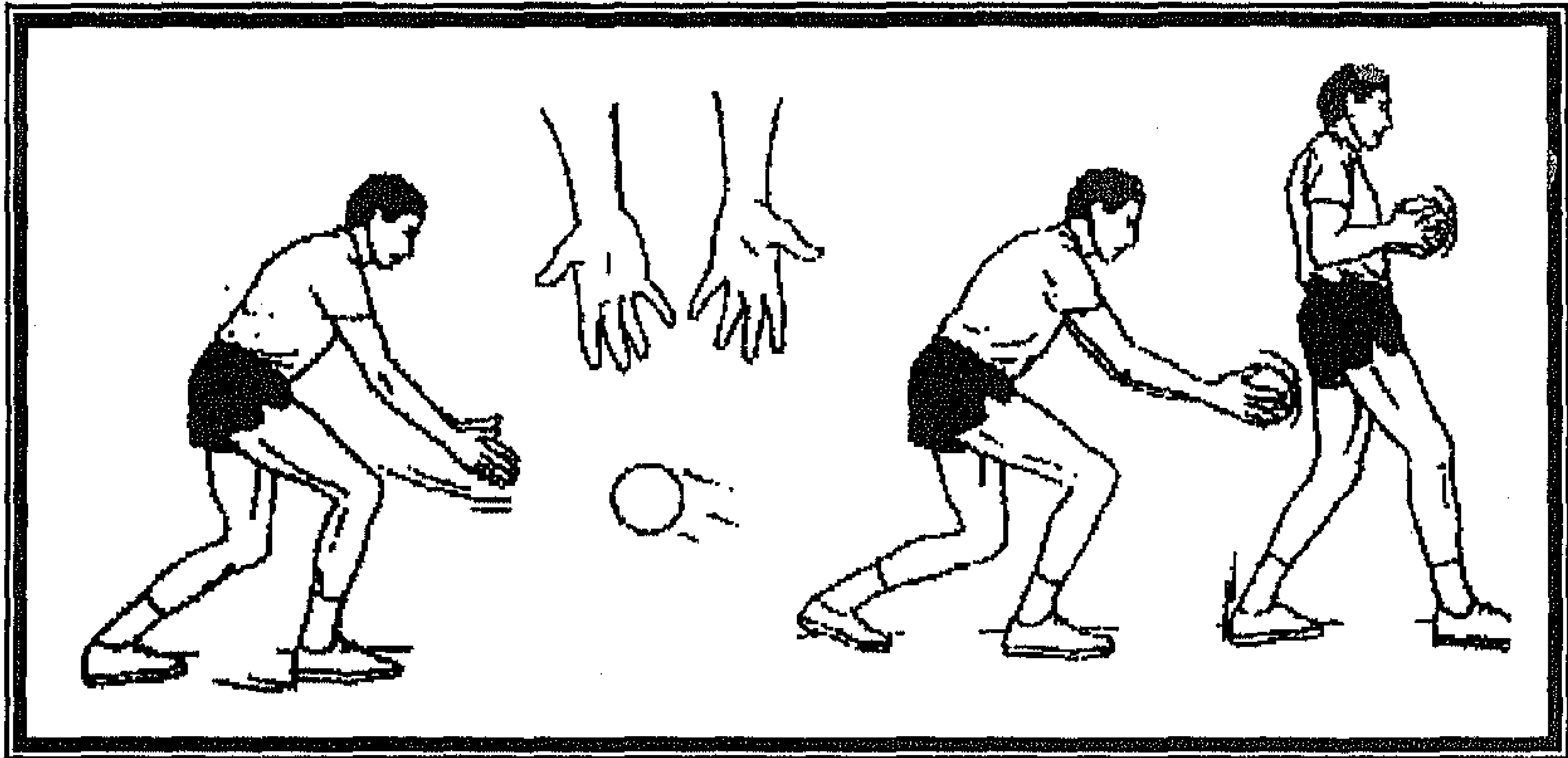
وهذه المهارة تؤدى لاستقبال كرة يسهل الاستحواذ عليها أثناء اندفاعها في اتجاه اللاعب في الهواء فينقض عليها اللاعب ليلقفها ويضمها بكلتا يديه في اتجــاه صدره ، ويتوقف لقف الكرة حسب المستوى الذي تصل إليه للاعب المستلم وعلى ذلك تقسم إلى :

- لقف كرة في مستوى أعلى من الرأس .
- لقف كرة في مستوى الرأس .
- لقف كرة في مستوى الصدر .
- لقف كرة في مستوى حوض .
- لقف كرة في مستوى الركبة .



شكل (٥٠)

وفى خلال الأساليب الأربعة الأولى يتم الاستقبال باليدين معا عن طريق جعل الإبهامين متلاصقين والأصابع منتشرة لامتصاص الكرة مع فرد الذراع أماماً ، هذا ويمكن ثنى الركبتين للنزول لاستقبال الكرة في مستوى الحوض مع الاحتفاظ بشكل الذراعين أو الوثب عاليا للقف الكرة مع الاحتفاظ أيضا بوضع اليدين مفتوحة والإبهامين متلاصقين كما سبق التوضيح . شكل (٥٠)



شكل (٥١)

أما في الأسلوب الخامس والأخير فيجب مراعاة وضع الكفين ليلتصق الخنصرين ويتشكل الكفين والأصابع لاستقبال الكرة وبالتالي يواجه باطن الساعدين لأعلى مع ثنى الجذع أماماً أسفل .شكل (٥١)

ب-إيقاف الكرة Stop the Ball

كثيراً ما يظن اللاعب للتغلب على سوء التمرير أو قوته الزائدة أن يستخدم يده أو ذراعه أو ذراعية معا لقطع مسار الكرة فتسقط أمامه على الأرض مما يسهل عليه بعد ذلك الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض .

ج- التقاط الكرة Pick Up the Ball

في بعض المواقف يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متدحرجة وبالتالي يؤدى عملية انقضاض فجائي على هذه الكرة لرفعها عن الأرض باليدين معاً والاستحواذ عليها ومتابعة الحركة ، وهذه المهارة يجب أن تؤدى بسرعة خاطفة لمتابعة أداء التمرير أو التصويب ويجب التنبيه على الناشئ ألا يعتقد أنها فترة للتكامل والراحة فيؤديها باستهتار وبطء ، وأساليب التقاط الكرة هي :

- التقاط كرة ساكنة .
- التقاط كرة متدحرجة في نفس اتجاه حركة اللاعب .
- التقاط كرة متدحرجة في عكس اتجاه حركة اللاعب .
- التقاط كرة متدحرجة لأحد الجانبين .

في جميع هذه الأساليب يجب أن تتم عملية الالتقاط باليدين معا ، يد تحمل الكرة من اسفل والأخرى تسند الكرة من أعلى وتؤدى خلال حركة اللاعب بدون أن يصل إلي وضع السكون .

ومن أهم الأخطاء الشائعة بالنسبة لاستقبال الكرة :

أ- استخدام يد واحدة أثناء الاستقبال .

ب- أن تكون اليدين مفرودتين بتصلب أثناء استقبال الكرة .

ج- أن يتم التفكير في عملية التمرير أو التصويب قبل إتمام الاستقبال .

د- ألا يكون اتجاه الإبهامين متلاصقين عند اللقف في مستوى الحوض والمستويات الأعلى من ذلك .

ومن أهم النقاط التى يجب ان توضع فى الاعتبار عند الاستلام والتمرير :

أ- من العملى أن تختار تبعاً لظروف المباراة أكثر طرق الاستلام أمناً وتمريره بسيطة .

ب- يجب على اللاعب ألا يكون ثابت خلال إنتظار الكرة ، ويجب ألا يبدأ فقط عندما تكون الكرة فى يديه .

ج- عمل القدمين المستمر يجعل من الممكن تحريك الجسم بسهولة فى علاقة مع الكرة القادمة وإتجاة التمرير .

د- لو أتيحت فرصة التمرير يجب أن ينفذ من وضع الاستلام بمعنى أن عملية إمتصاص الكرة يجب أن تخدم الاعداد للرمى .

هـ - ليس من الضرورى فى كل موقف امتصاص الكرة لمنطقة الصدر ، بعد المسك بل من العملى أن توجهها مباشرة إلى موضع الرمى .

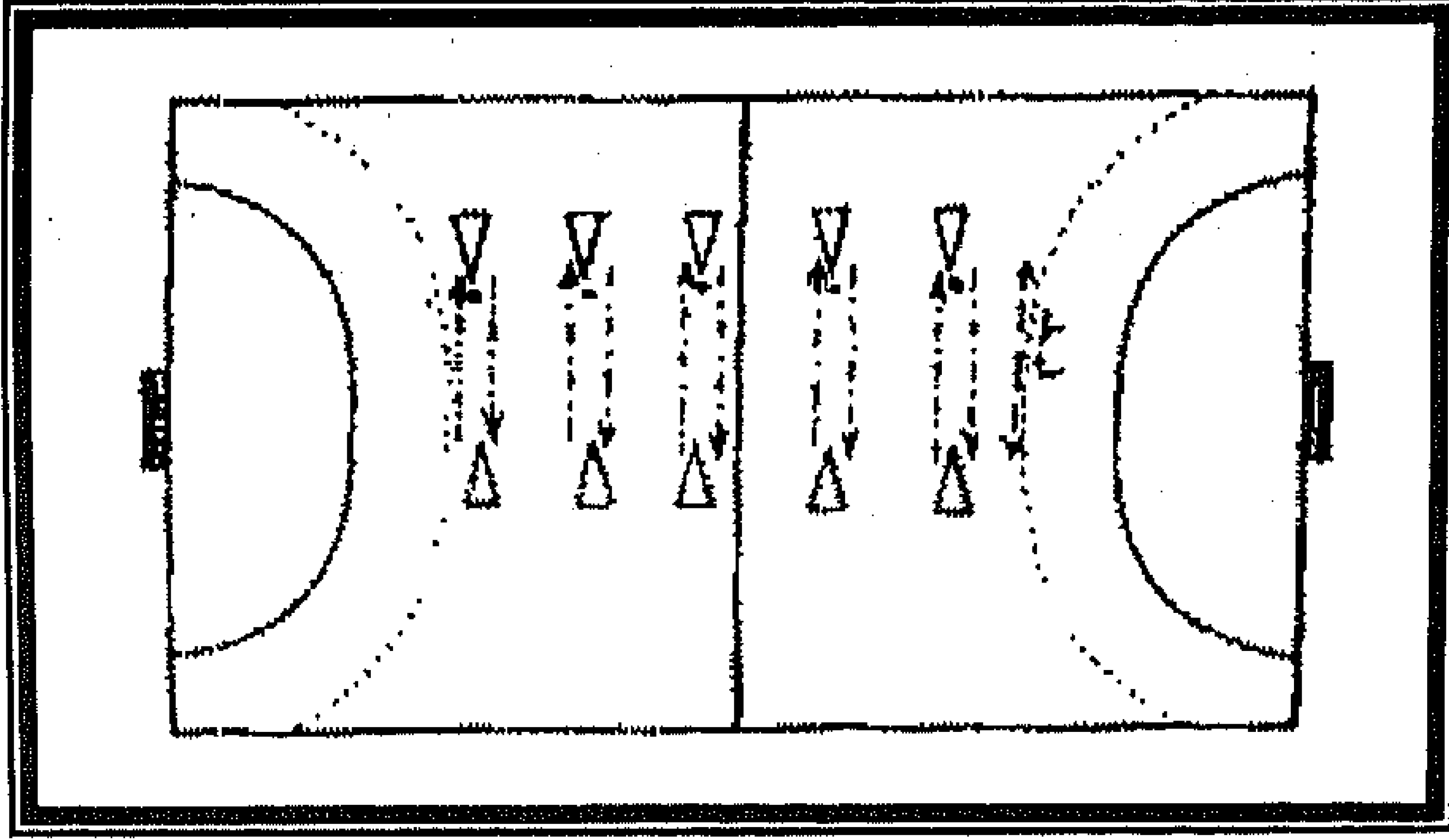
و- التأكيد على الاستلام والتمرير بمعنى أن كلا اللاعبين مسئولين عن التمرير الدقيق والاستلام الآمن الذى يؤثر بقوة على نجاح الفريق حيث أن التعامل مع الكرة هو قياس لعمل الفريق فاللاعب الذى يملك مهارات استلام الكرة بالطريقة المناسبة فى الظروف المتغيرة والخطرة يمكن أن يعتبر منجزاً فنياً .

وفيما يلي سوف نستعرض تدريبات على الاستلام والتمرير بنوعيه :

أ- تدريبات للتمرير القصير :

سوف نستعرض بعض التدريبات التي تعلم وتنمى التمرير قصير المدى مراعين التدرج من السهولة إلى الصعوبة :

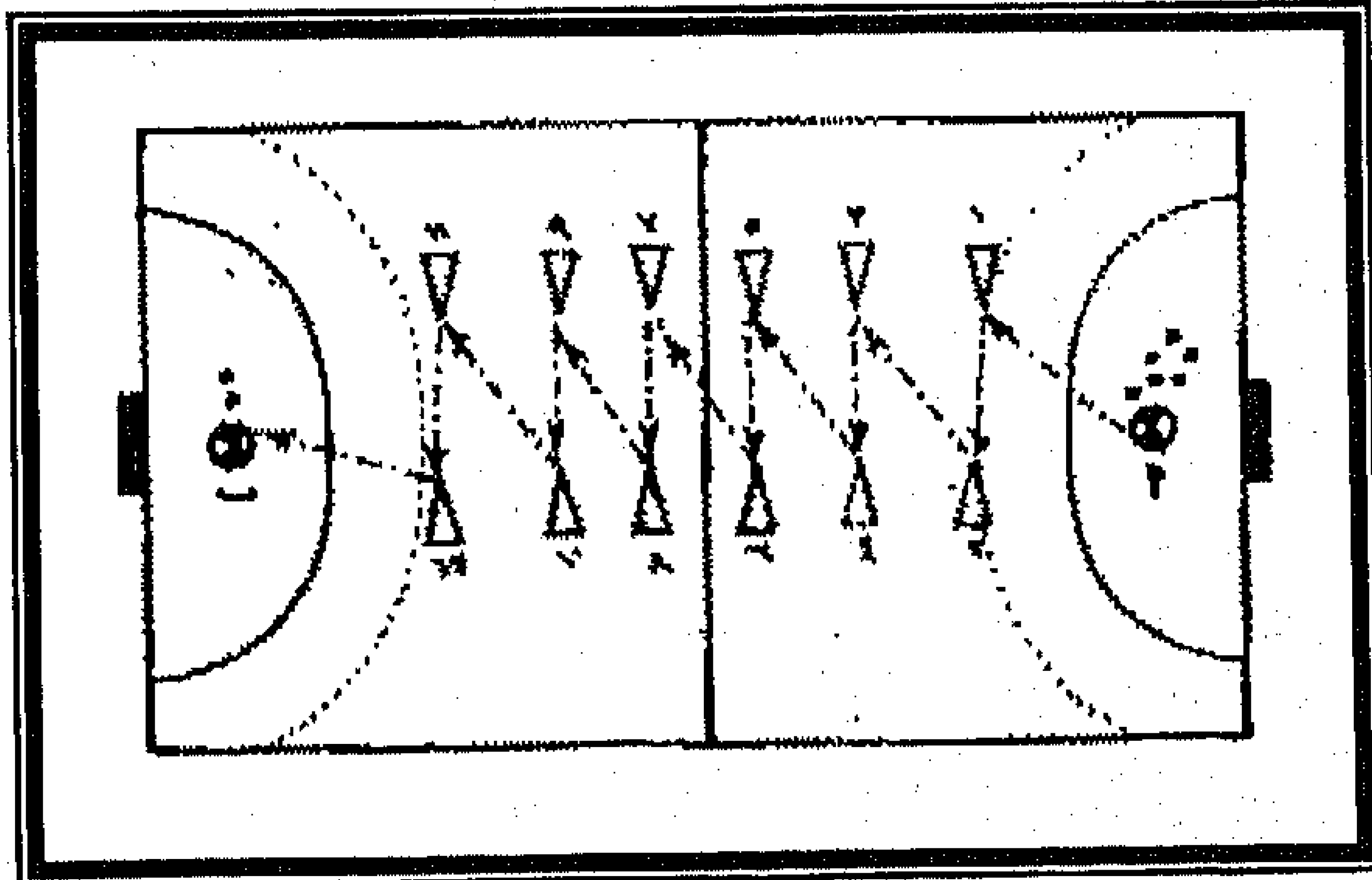
- التمرير قصير المدى :



شكل (٥٢)

- تصطف مجموعتان على هيئة صفين متواجهين كل اثنين متقابلين معهما كرة يد والمسافة بينهما ٣ م .
- يتم التمرير بالمرجحة بين كل إثنين متقابلين مع التركيز على حركة مرجحة الذراع الحامل للكرة ورفع المرفق لأعلى أثناء التمرير .
- يتم التمرير من الثبات ثم يتدرج إلى الجري في المكان ثم إلى التحرك للأمام وللخلف ، ويراعى أن يكون تمرير الكرة في خط مستقيم . شكل (٥٢)

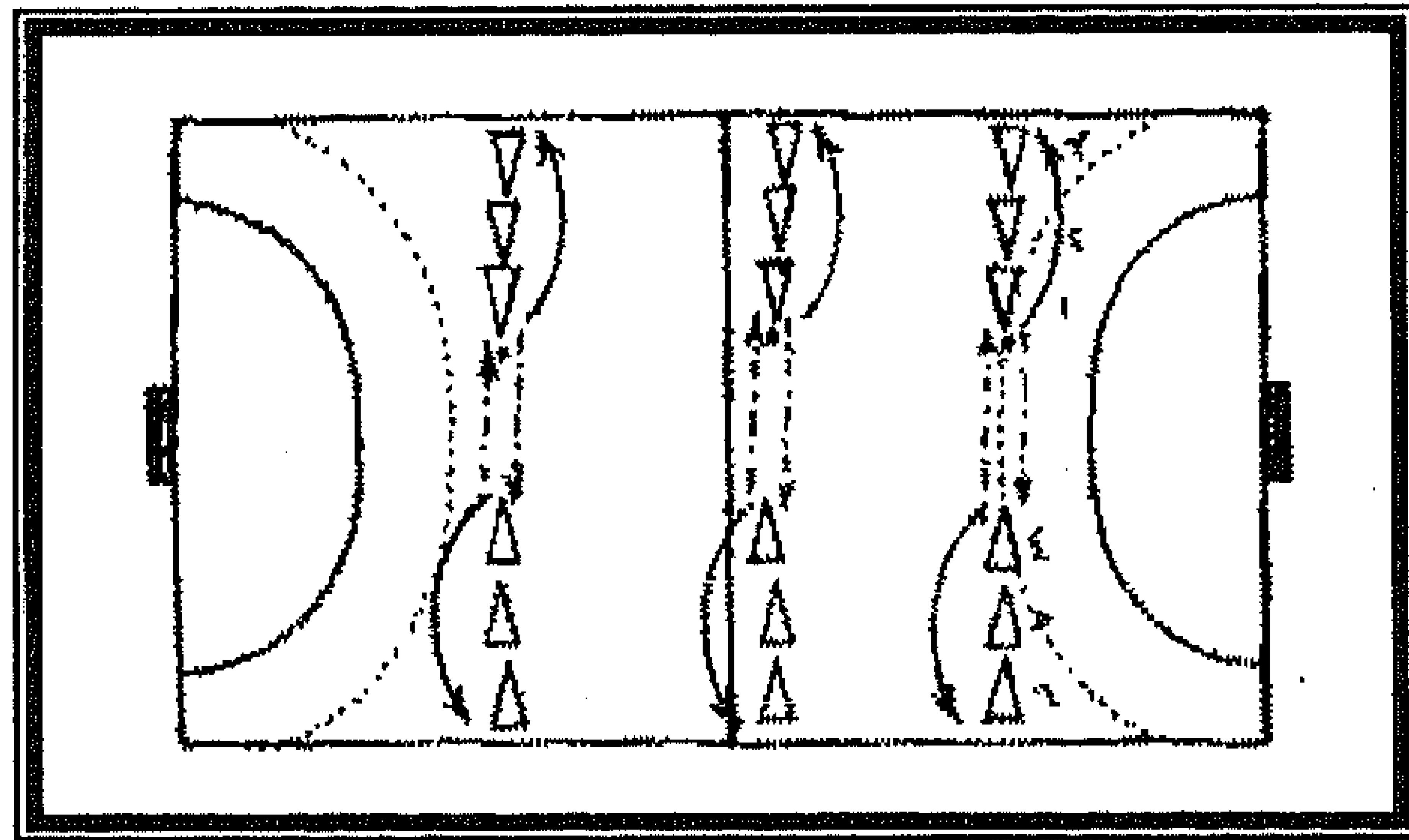
- سرعة التمرير القصير :



شكل (٥٣)

- تصطف مجموعتان على شكل صفين متقابلين المسافة بينـــهما ٥ م يقـــف حارسان للمرمى على حدود منطقة المرمى .
- يبدأ تمرير الكرة من حارس المرمى الذي تتجمع عنده الكرات كـــرة وراء الأخرى يقوم الحارس بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (١) الـــذي بـــدوره يمررها إلى رقم (٢) ، ثم إلى (٣) ثم (٤) وعند وصولها إلى اللاعـــب رقـــم (٥) يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة التالية ، يكرر ذلك حـــتى وصـــول وتجميع الكرات عند حارس المرمى (ب) ثم يكرر التدريب برجوع الكرات مرة أخرى .
- يكرر هذا التدريب مع مراعاة عامل السرعة في الأداء بمعنى أن يتدرج حتى تصل التمريرة التالية عند وصول الكرة إلي اللاعب رقم (٢) .
- يتم التركيز على سرعة التمرير (سرعة خروج الكرة من اليدين) .
- يمكن إعطاء واجبات أخرى للاعبين مثل أداء تمرين (انبطاح مائل مع ثـــنى الذراعين) أو الجري السريع للمس خط الجانب بعد كل تمريره ، هـــذا إذا كان الهدف زيادة شدة الحمل . شكل (٥٣)

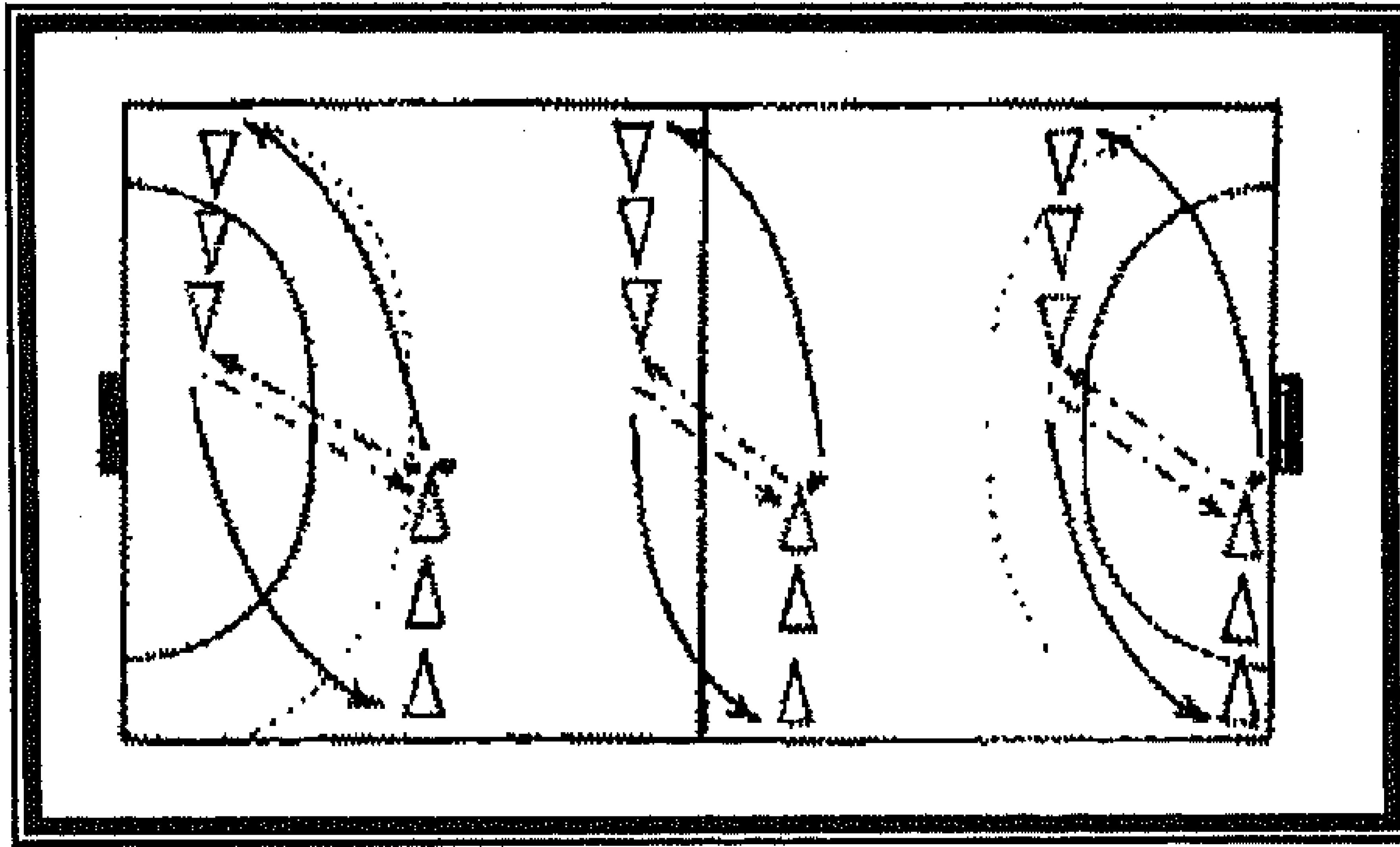
– التمرير القصير بالمواجهة :



شكل رقم (٥٤)

- يصطف كل ثلاث لاعبين على هيئة قطارات كـــل قطـــارين متـــواجهين والمسافة بينهما ٥ م ومعهما كرة يد .
- يتم التمرير باستخدام المرجحة والدفع والنطر ، يمرر اللاعـــب رقـــم (١) إلى رقم (٤) ويجرى خلف اللاعب رقم (٣) وعند تمرير الكرة من (٤) إلى (٢) يرجع رقم (٤) إلى خلف اللاعب رقم (٦) .
- يركز على أن يكون التمرير والاستلام من الحركة وان يكون تمرير الكـــرة في مستوى صدر المستلم .
- يمكن زيادة شدة الحمل وذلك بقيام اللاعب بعد كـــل تمريـــرة بـــالتقهقر للخلف حتى يلمس خط الجانب ثم يجرى لاستلام الكرة .
- نفس التمرين السابق ولكن يتم تغيير اتجاه الجري بعد التمرير إلى مـــؤخرة القطار المواجه ويكون الجري من ناحية اليمين .شكل (٥٤)

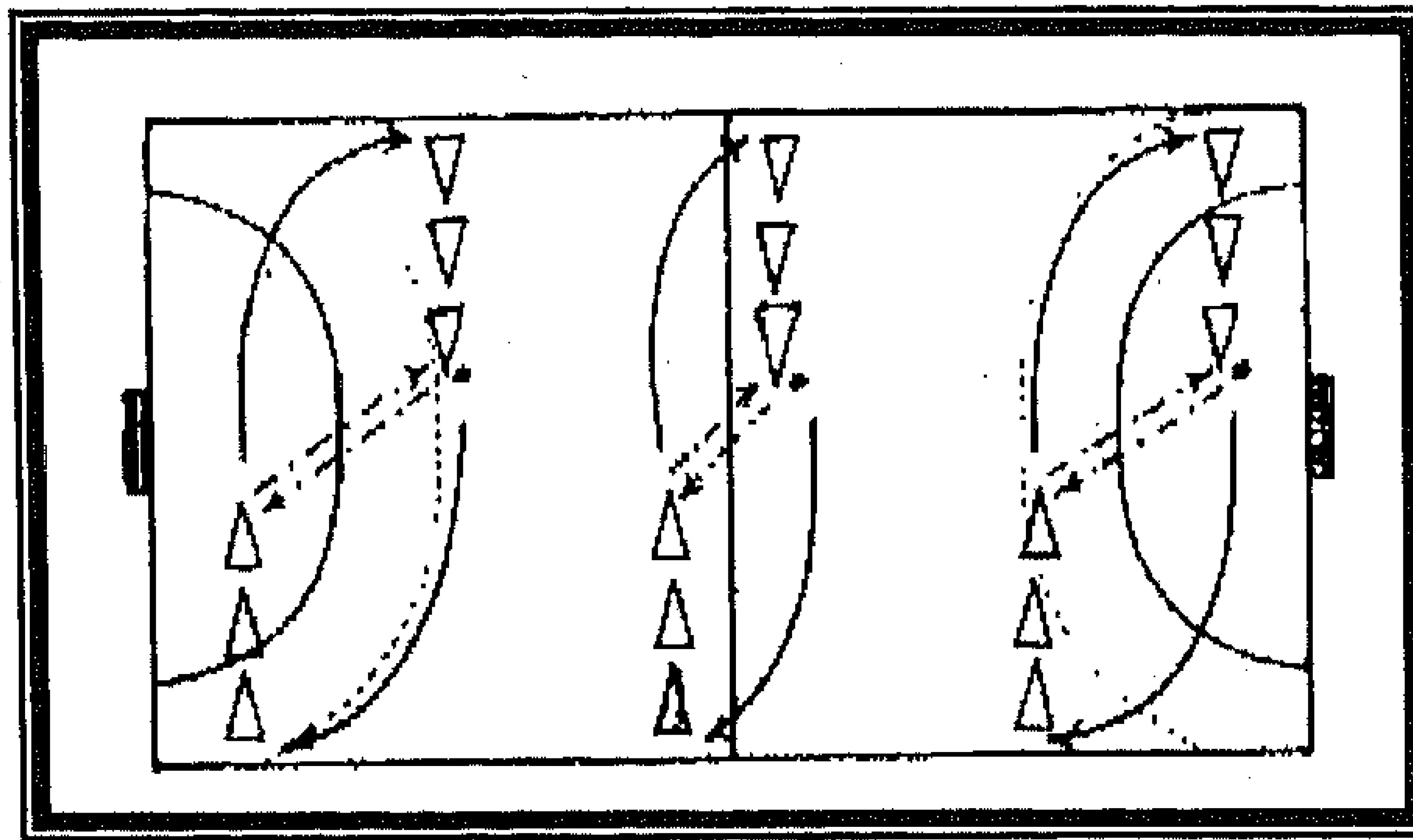
- التمرير القصير على الشمال :



شكل (٥٥)

- قطارات مواجهه كل قطار مكون من ثلاث لاعبين يقفوا بالميل بحيث تكون التمريرة على اليسار واتجاه الجري في خط مستقيم للأمام ، والوقوف خلف القطار المواجه .
- يركز على الاستلام والتمرير من الحركة ويكون اتجاه التمرير على يســار اللاعب . شكل (٥٥)

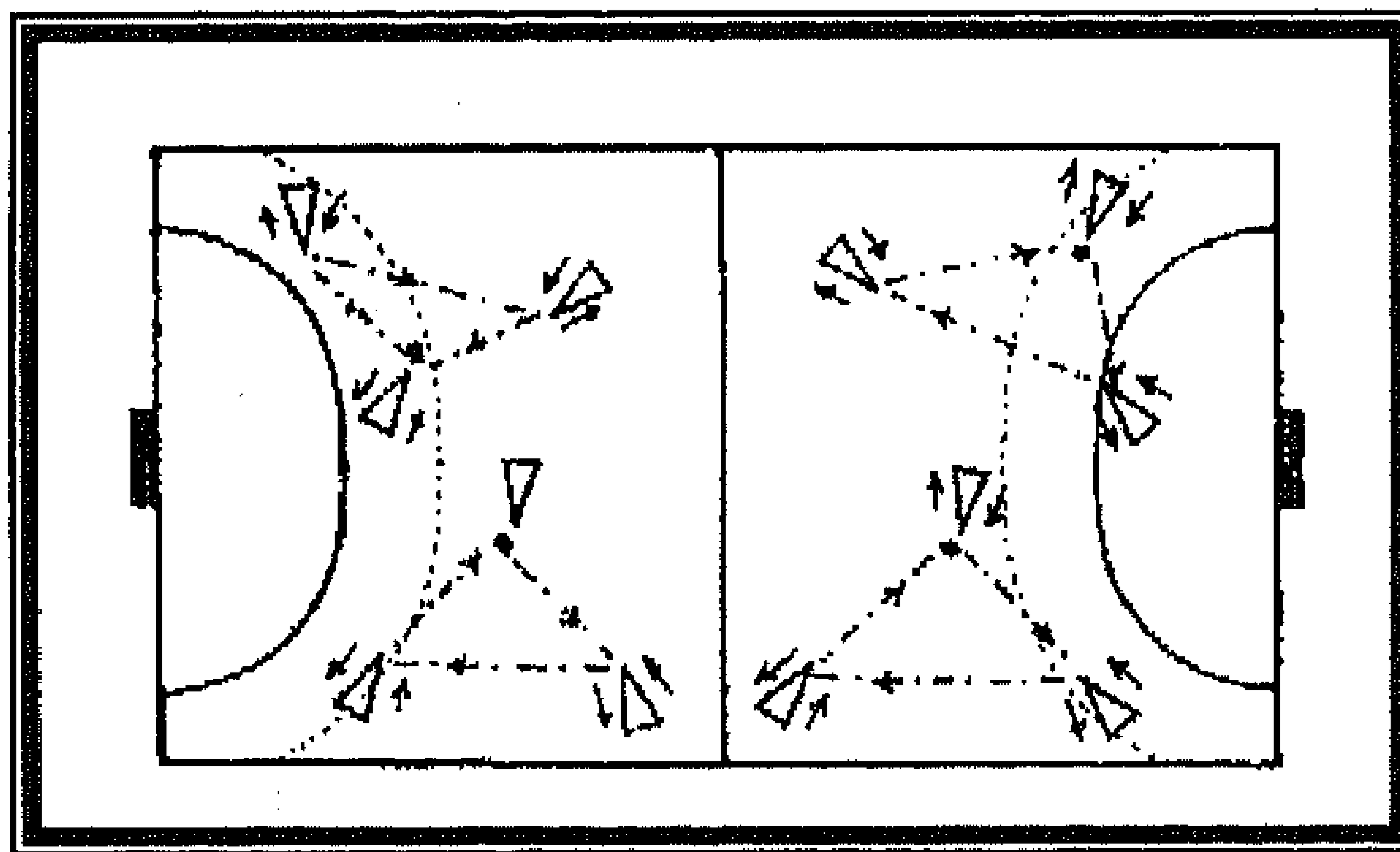
– التمرير القصير على اليمين :



شكل (٥٦)

نفس التدريب السابق ولكن تغيير وضع القطارات بحيث يكـــون التمريــر والاستلام على اليمين . شكل رقم (٥٦)

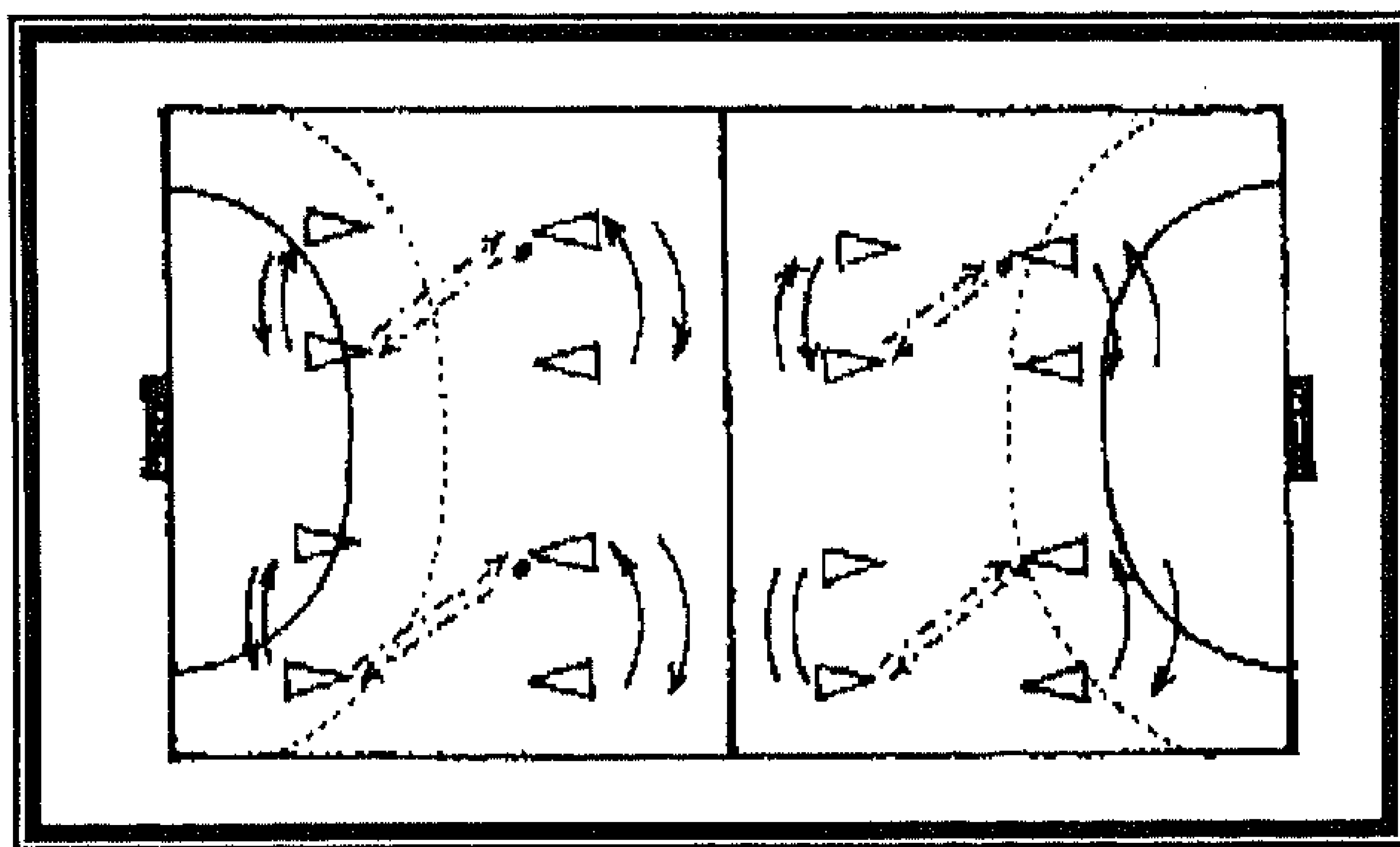
– التمرير في مثلث مع التحرك للأمام والخلف .



شكل (٥٧)

- أربع مجموعات كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين يقفون على هيئة مثلث ومعهم كرة .
- يتم تمرير الكرة بين اللاعبين داخل المثلث مع تحركات للأمام والخلف .
- يراعى تغيير اتجاهات التمرير ويكون بالحركة المستمرة سواء بغرض الاستلام أو التمرير دون توقف . شكل (٥٧)

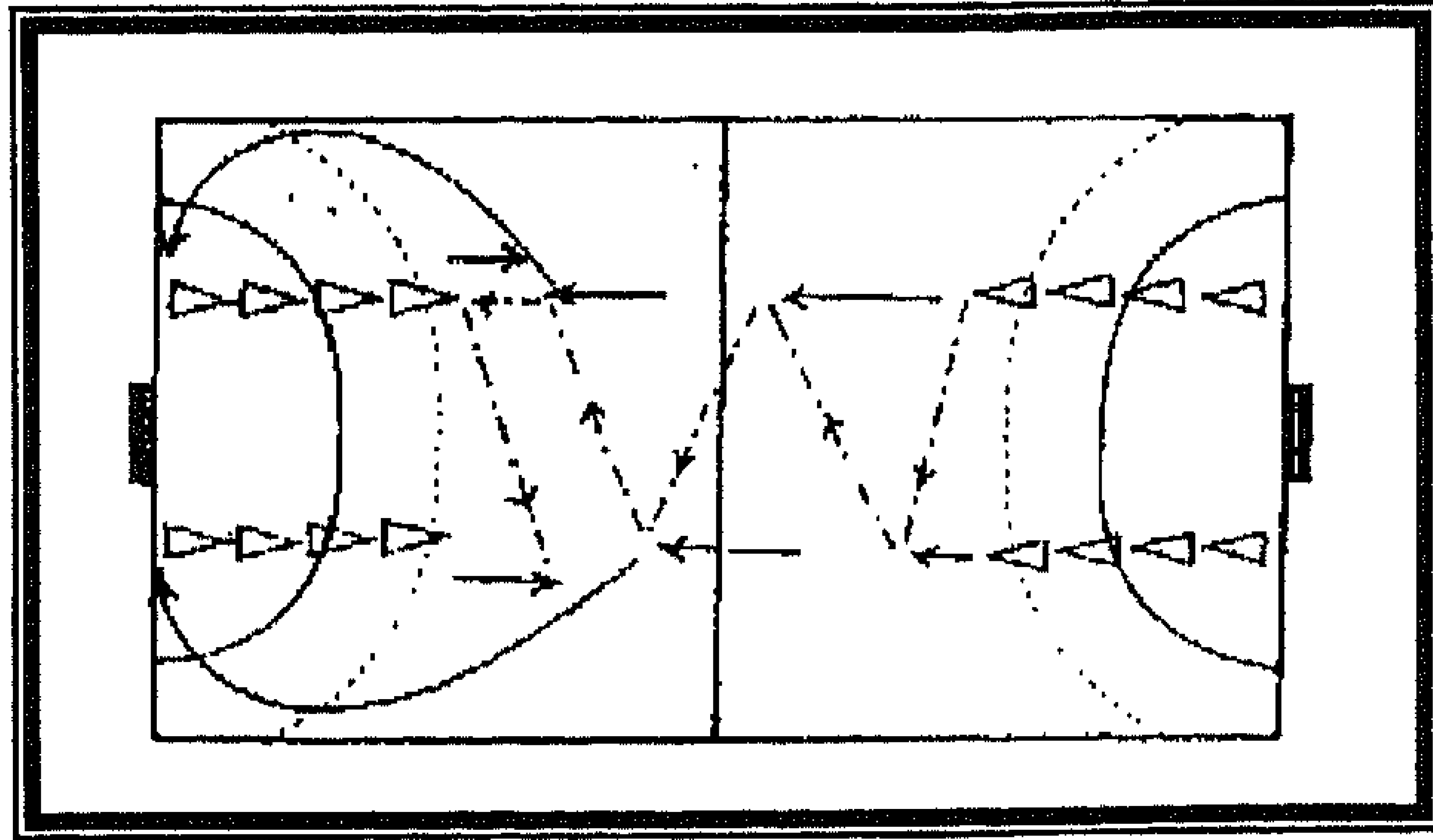
- التمرير في مربع مع تغيير المراكز :



شكل (٥٨)

- يمرر (١) الكرة إلى (٣) ويغير مكانه مع (٢) ثم يمرر (٣) الكرة إلى (٢) ويغير مكانه مع (٤) .
- التمريرة تكون في اتجاه قطر المربع ، يتحرك اللاعب تحركات جانبية وتكون سريعة حتى يجارى سرعة تمرير الكرة . شكل (٥٨) .

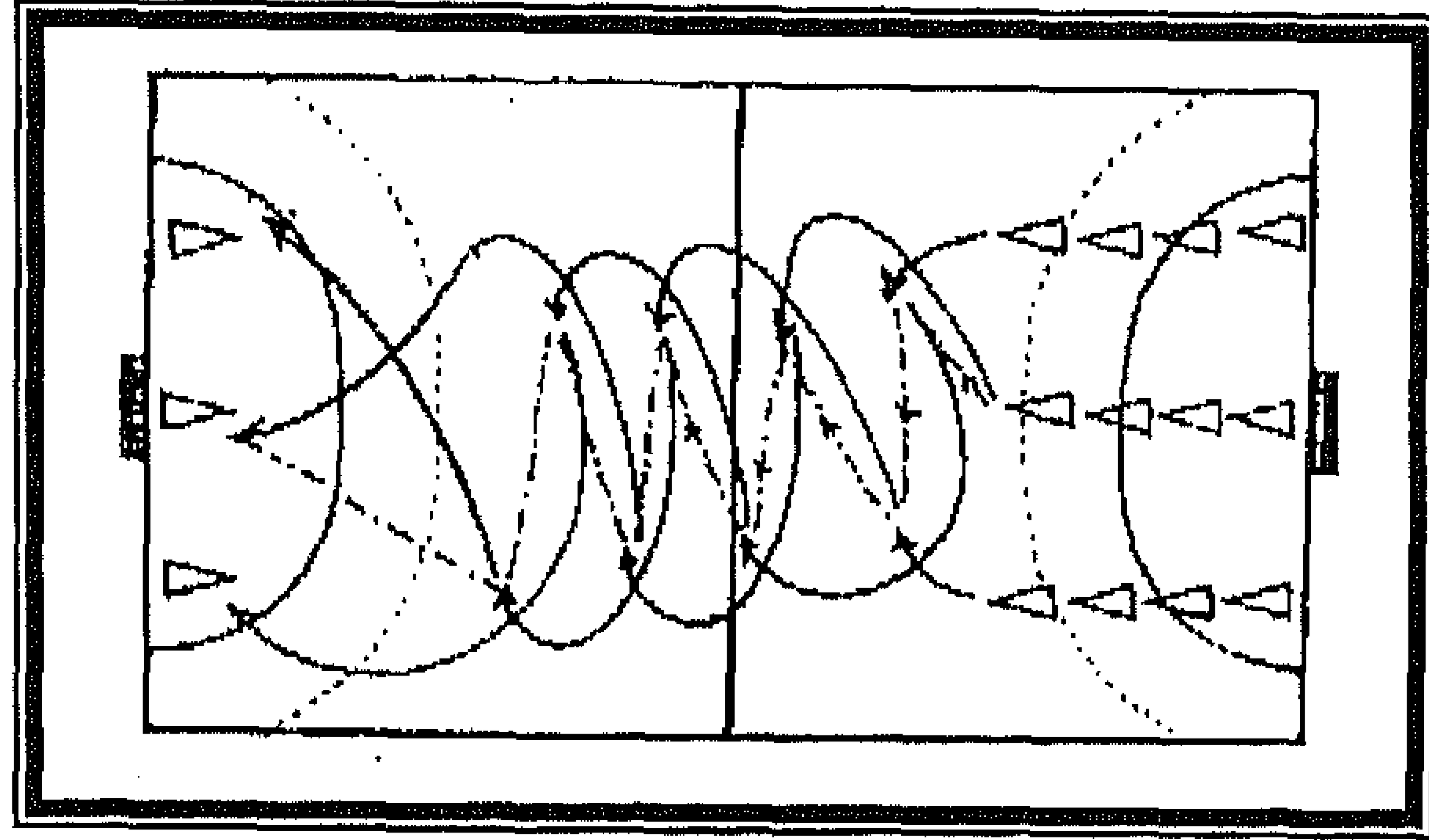
- التمرير القصير مع الجري بطول الملعب :



شكل (٥٩)

- يقف اللاعبون على هيئة أربعة قطارات ، قطاران في منطقة المرمى والآخران في المنطقة المقابلة .
- يقوم اللاعب رقم (١) بالجري مع التمرير لرقم (٢) الذي يجرى بدوره بطول الملعب وعند الاقتراب من منطقة المرمى المقابلة يقوم بالتمرير إلى رقم (٣) الذي بدوره يمرر مع اللاعب رقم (٤) بطول الملعب .
- يراعى أن يؤدى التمرين بسرعات متفاوتة حيث يبدأ بالجري العادي ثم بأقصى سرعة .
- يجب التأكيد على أن يكون الجري بالمواجهة أثناء التمرير والبعد عن الجري الجانبي . شكل (٥٩)

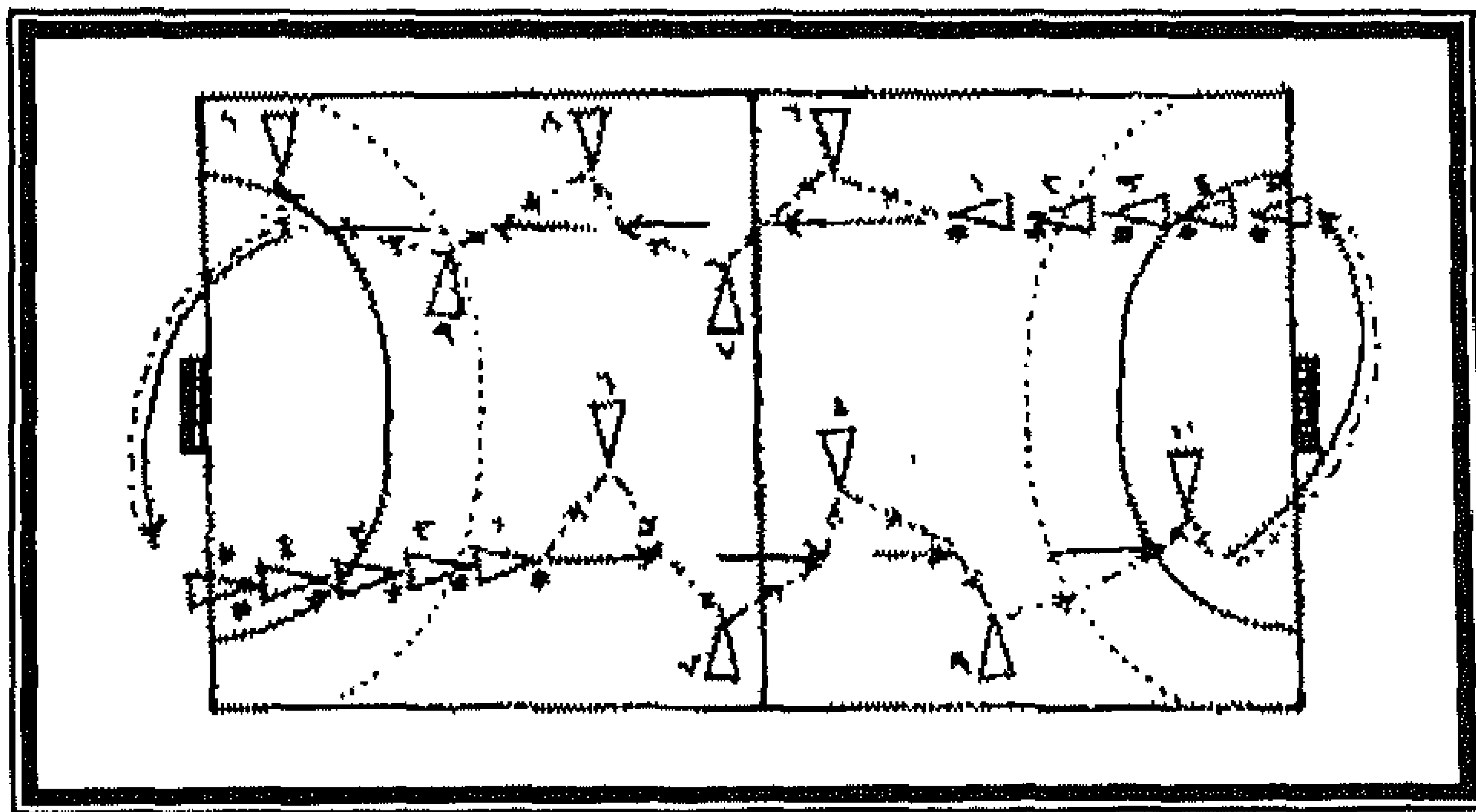
- التمرير القصير بطول الملعب مع تغيير المراكز من الجري (الساقية) :



شكل (٦٠)

- يقف ثلاث قطارات داخل منطقة الـ ٦ م ، الكرات مع القطار الذي في المنتصف .
- يقوم اللاعب رقم (١) بالتمرير للاعب رقم (٢) ويجرى من خلفه ، يقوم (٢) بالتمرير لـ (٣) ويجرى من خلفه ، يقوم (٣) بالتمرير لرقم (١) ويكرر الأداء بطول الملعب .
- يتم التمرير بسرعات متدرجة من الجري البطيء حتى أقصى سرعة .
- يجب التأكيد على إتقان اللاعب لأشكال التحركات من تغيير للمراكز أثناء التمرير . شكل (٦٠)

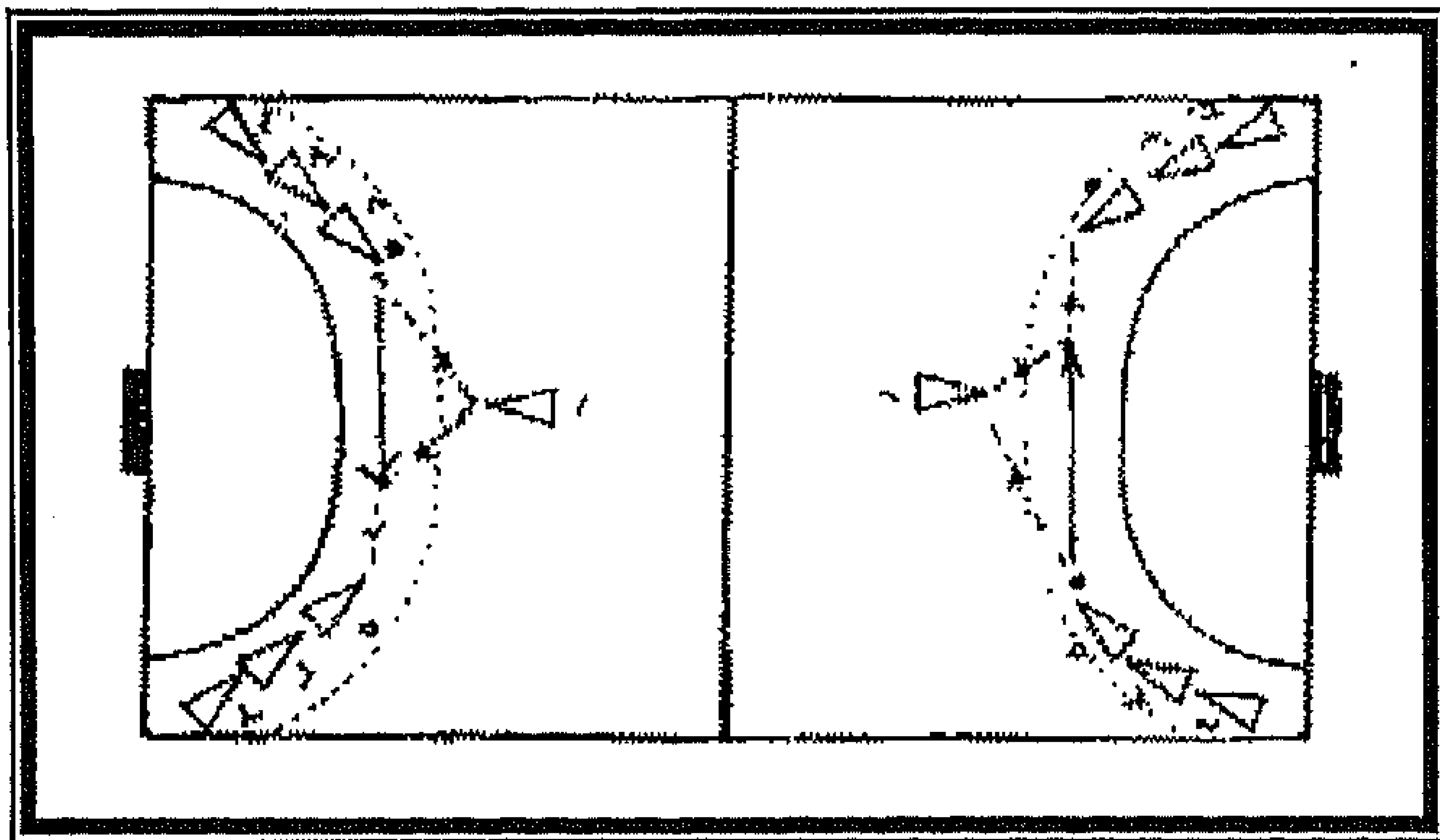
- التمرير القصير على الشمال واليمين مع الجري :



شكل (٦١)

- مجموعتان كل مجموعة مكونة من ١٠ لاعبين ، تقف إحـــداهما في جانـــب طولي من الملعب على هيئة قطار مكون من ٥ لاعبين على يمين المرمى ، كل لاعب معه كرة ، وخمس لاعبين يقفون بالتبادل بطـــول الملعـــب وعلـــى مسافات متساوية .
- يبدأ أول لاعب معه كرة في القطار رقم (١) بتمرير الكرة على اليمين إلى اللاعب الثاني رقم (٦) والجري للاستلام ثم التمرير على الشمال ثم علـــى اليمين حتى يستلم من آخر لاعب رقم (١٠) والجري بالكرة من خلـــف المرمى للوقوف خلف القطار الآخر .
- يتم التركيز على سرعة التمرير (ســـرعة خـــروج الكـــرة مـــن اليـــدين بعد الاستلام) . شكل (٦١)

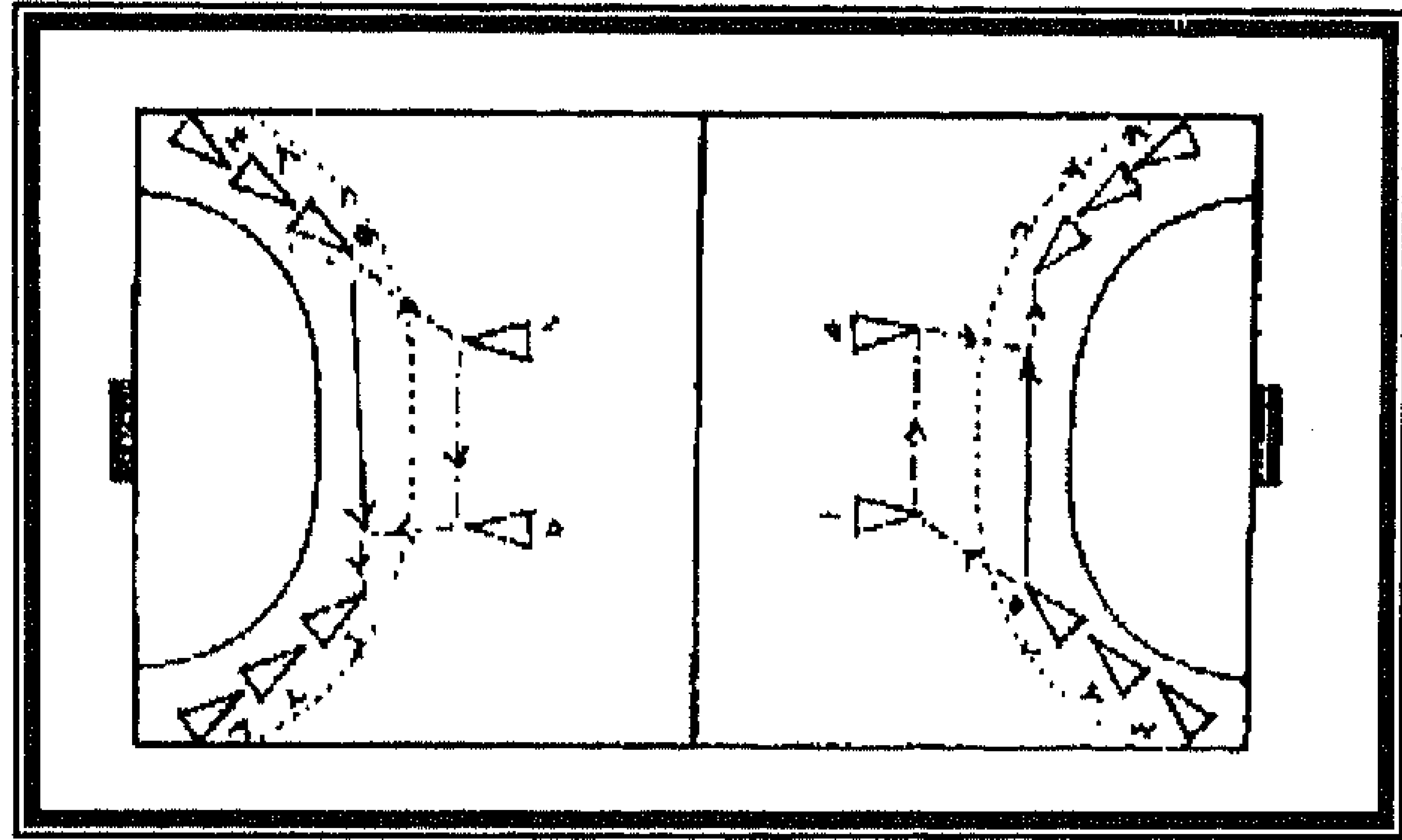
– التمرير القصير مع التحرك بين خطى الـــ ٦م والـــ ٩ م :



شكل (٦٢)

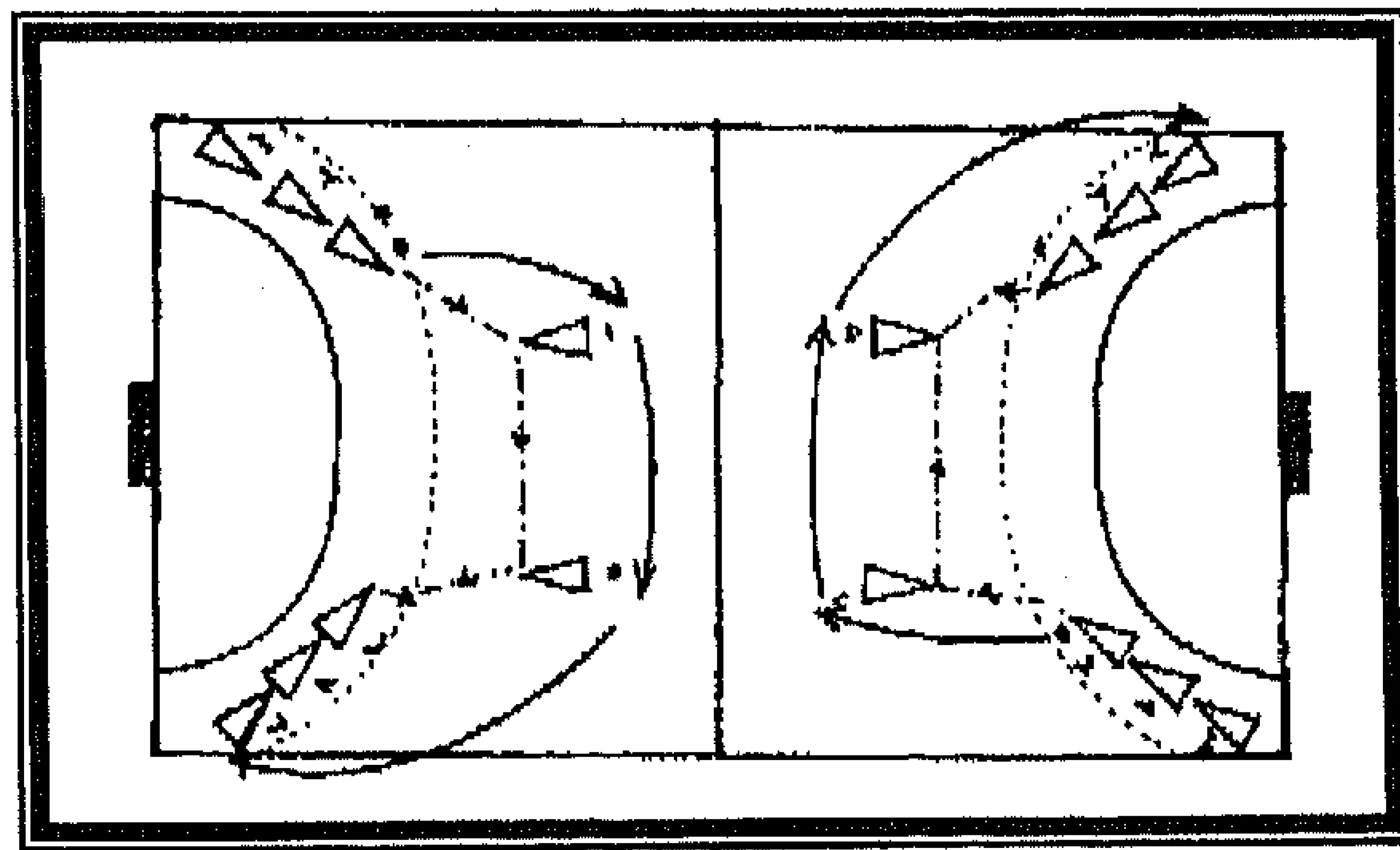
- اللاعب رقم (١) ثابت ، يمرر اللاعب رقم (٢) الكرة إلى رقم (١) ويجرى قاطعا خط الـــ ٦م ويستلم الكرة مرة أخري ثم يمررها إلى اللاعب رقـــم (٥) في الجهة العكسية الذي يمرر بدوره إلى رقم (١) ويجرى على خط الـــ ٩م ويستلم مرة أخري الكرة ويمررها إلى رقم (٣) .

■ يتم التركيز على سرعة التمرير أثناء القطع على خط الـ ٦ م مع عدم لمس الخط أثناء القطع . عند استلام اللاعب الخارج من مركز الجناح يجب أن يخرج خارج الـ ٩ م للاستلام . شكل (٦٢)



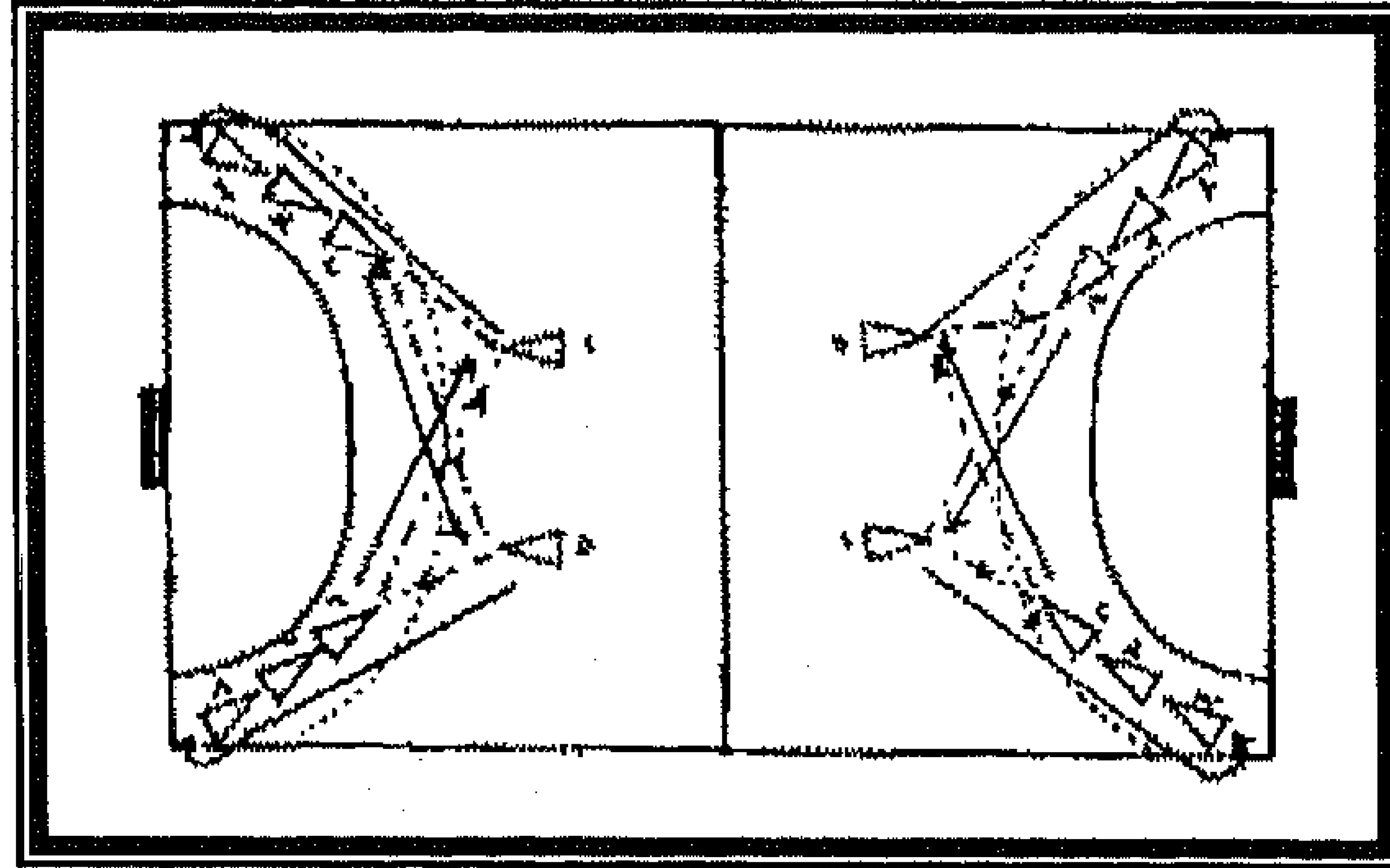
شكل (٦٣)

■ يمرر اللاعب رقم (٢) الكرة إلى اللاعب رقم (١) ثم يجرى ويقطع خط الـ ٦ م يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٥) الذي يمرر للاعب رقم (٢) القاطع الذي يستلم ويمرر للاعب رقم (٦) ، الذي يمرر لرقم (٥) ثم يجرى قاطعا خط الـ ٦ م ويستلم من رقم (١) ويمرر لرقم (٣) ثم يقف خلف (٤) . شكل (٦٣)



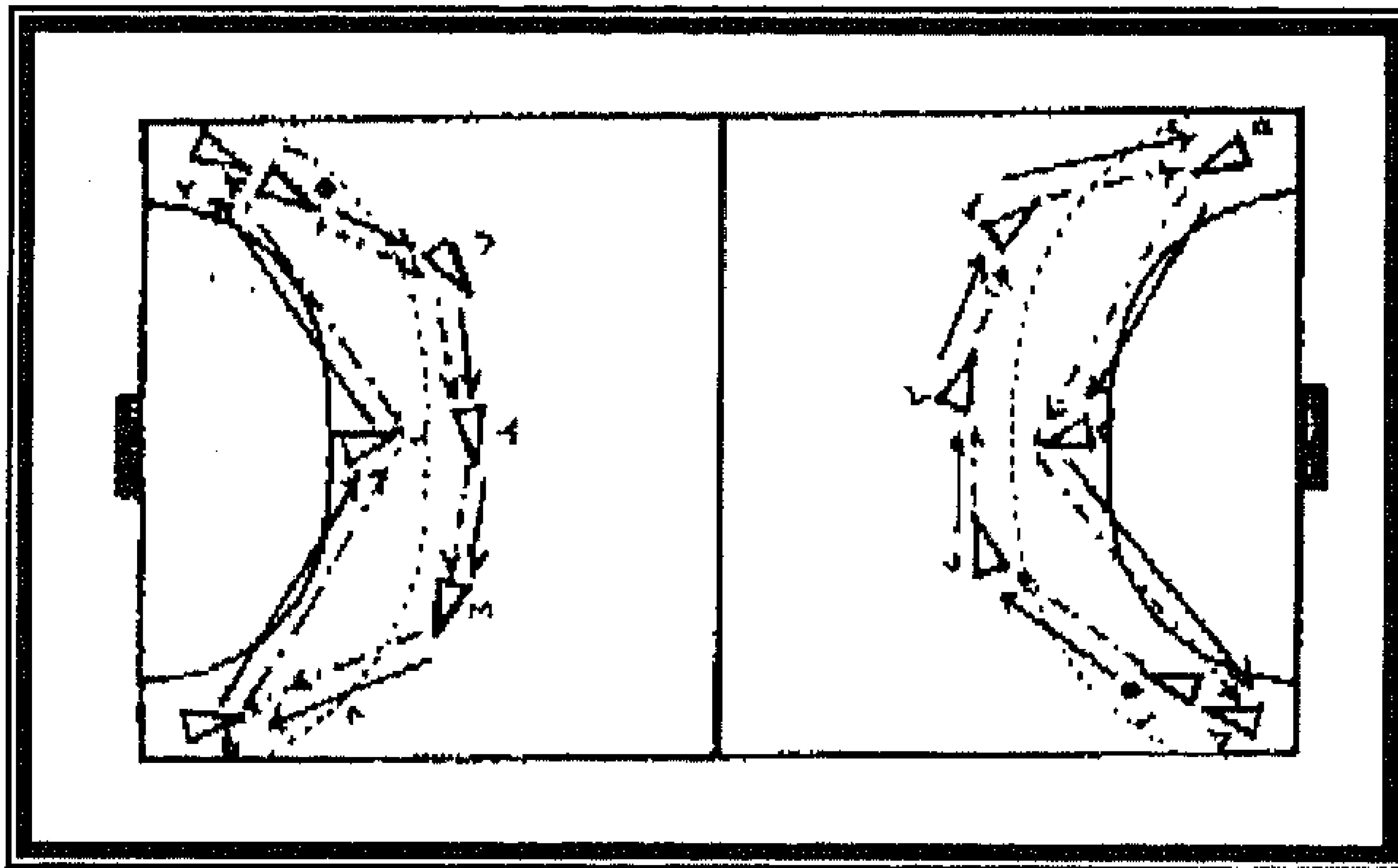
شكل (٦٤)

- يمرر اللاعب رقم (٢) الكرة إلى رقم (١) ويجرى ليأخذ مكانه ، يمرر (١) إلى (٥) الذي يجرى ويحتل مكانه ، يمرر (٥) إلى (٦) ويجرى خلف رقم (٨) ، يقوم اللاعب رقم (٦) بتكرار الأداء وهو التمرير لمركز مع الجري للوقوف في هذا المركز . شكل (٦٤)



شكل (٦٥)

- يمرر اللاعب رقم (٢) الكرة إلى الظهير (٥) ويجرى ليأخذ مكانه ، ويمرر اللاعب رقم (٥) لـ (٦) ويجرى ليقف خلف رقم (٨) ، يقوم (٦) بالتمرير للظهير العكسي رقم (١) ويجرى ليأخذ مكانه ، يستلم (١) ويمرر لرقم (٣) ويجرى ليقف خلف (٤) .
- يمكن عمل هذا التدريب باستخدام كرتين . شكل (٦٥)

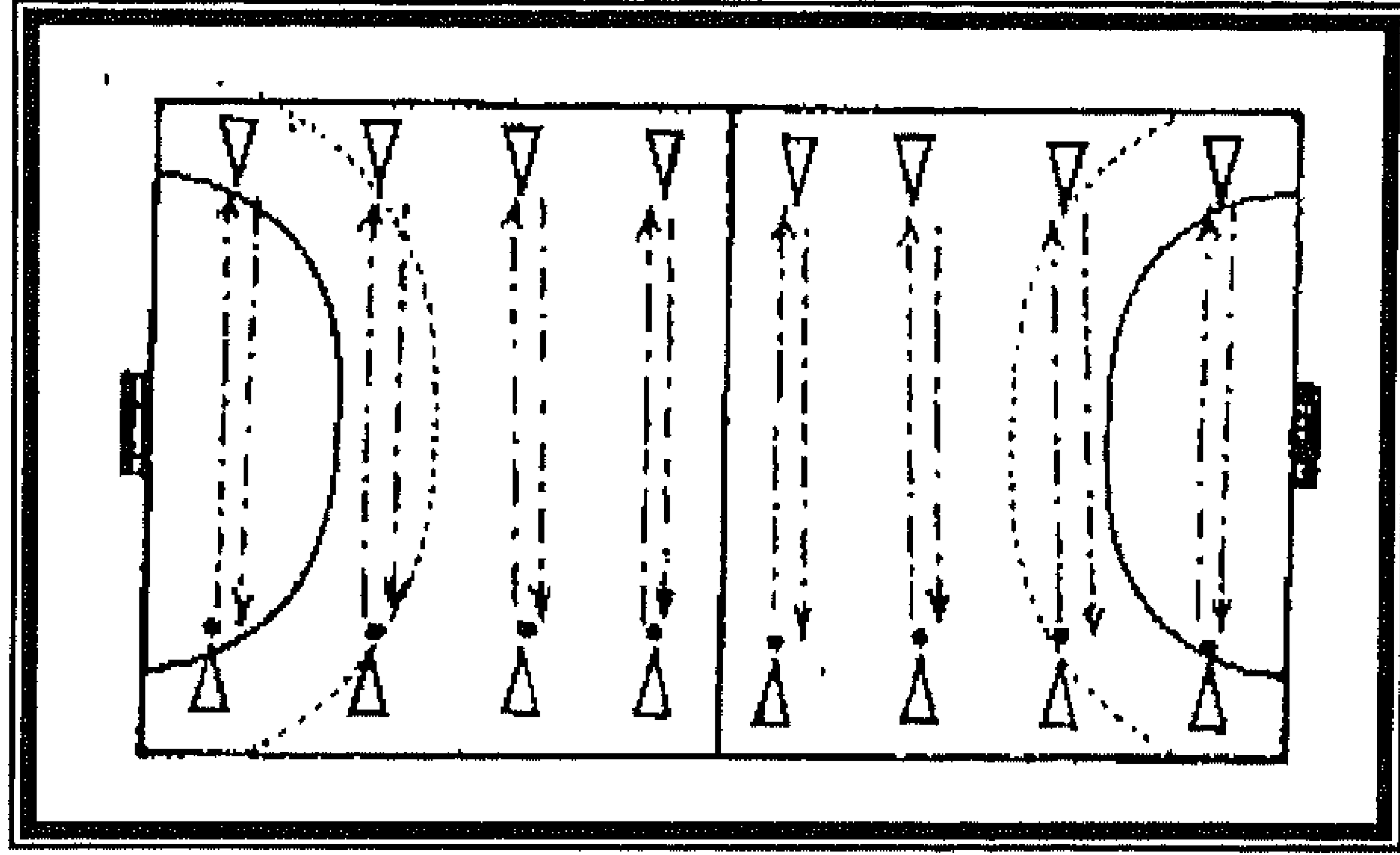


شكل (٦٦)

■ يقف كل لاعب في مركز مع وقوف لاعبين في مركز الجناح الأيمن ، يمـــرر (١) الكرة إلى (٢) ويجرى ليأخذ مكانه ، (٢) يمرر لـــــ (٣) ، ويجـــرى ليأخذ مكانه ، (٣) يمرر لـــ (٤) ويجرى ليأخذ مكانه ، (٤) يمرر لـــ (٥) ويجرى ليأخذ مكانه ، (٥) يمرر لـــ (٦) ويجرى ليأخذ مكانه ، (٦) يمـــرر لـــ (٧) وهكذا يكرر التمرين بين مراكز اللعب .شكل (٦٦)

ب- تدريبات للتمرير الطويل :

- التمرير الطويل بعرض الملعب من الثبات :

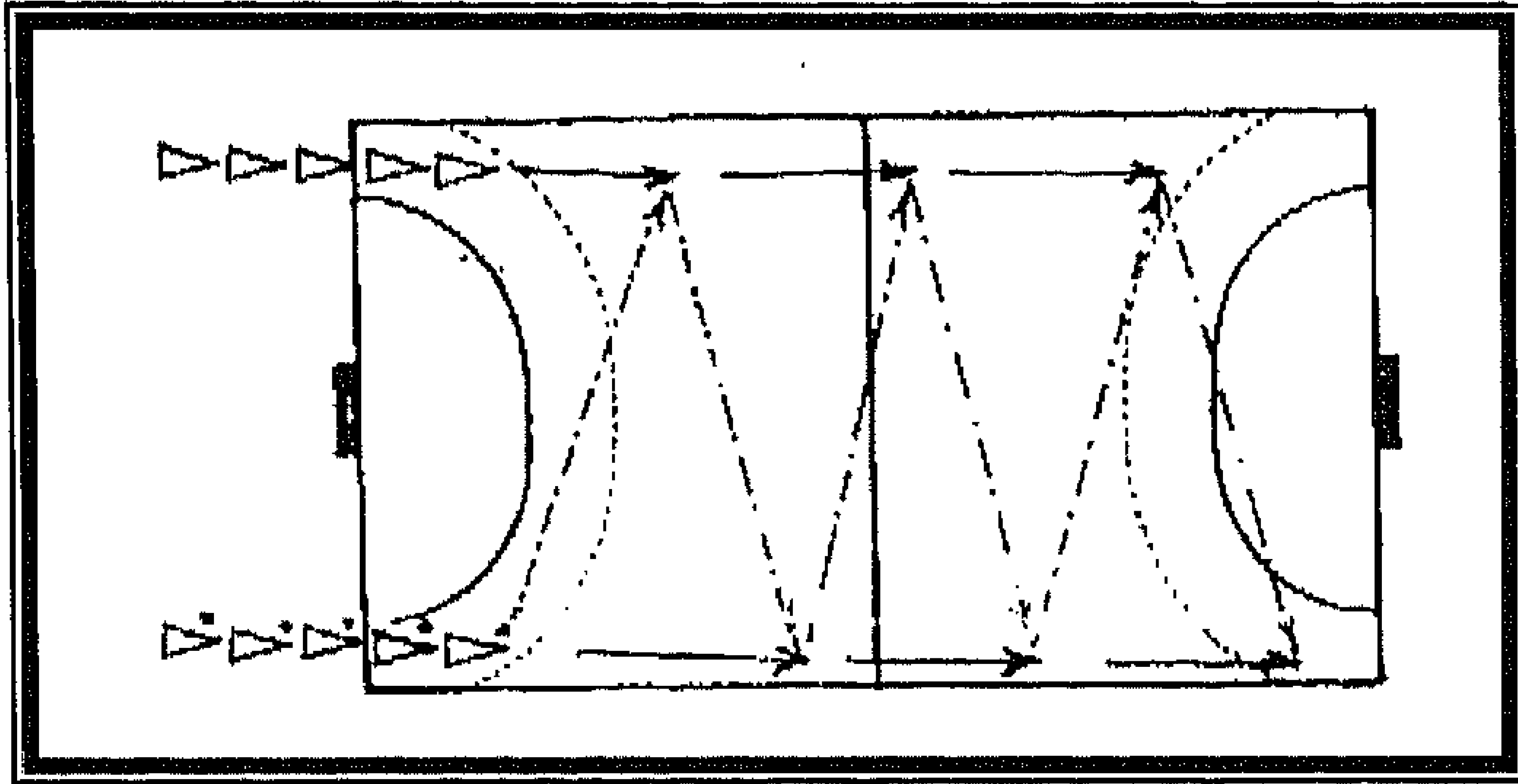


شكل (٦٧)

■ مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٨ لاعبين ، تصطف كل مجموعة على خط الجانب ، بحيث يكون كل لاعبين متقابلين وأحدهما معه الكرة .

■ يقوم اللاعبون بتمرير الكرة بخطوة الارتكاز . شكل (٦٧)

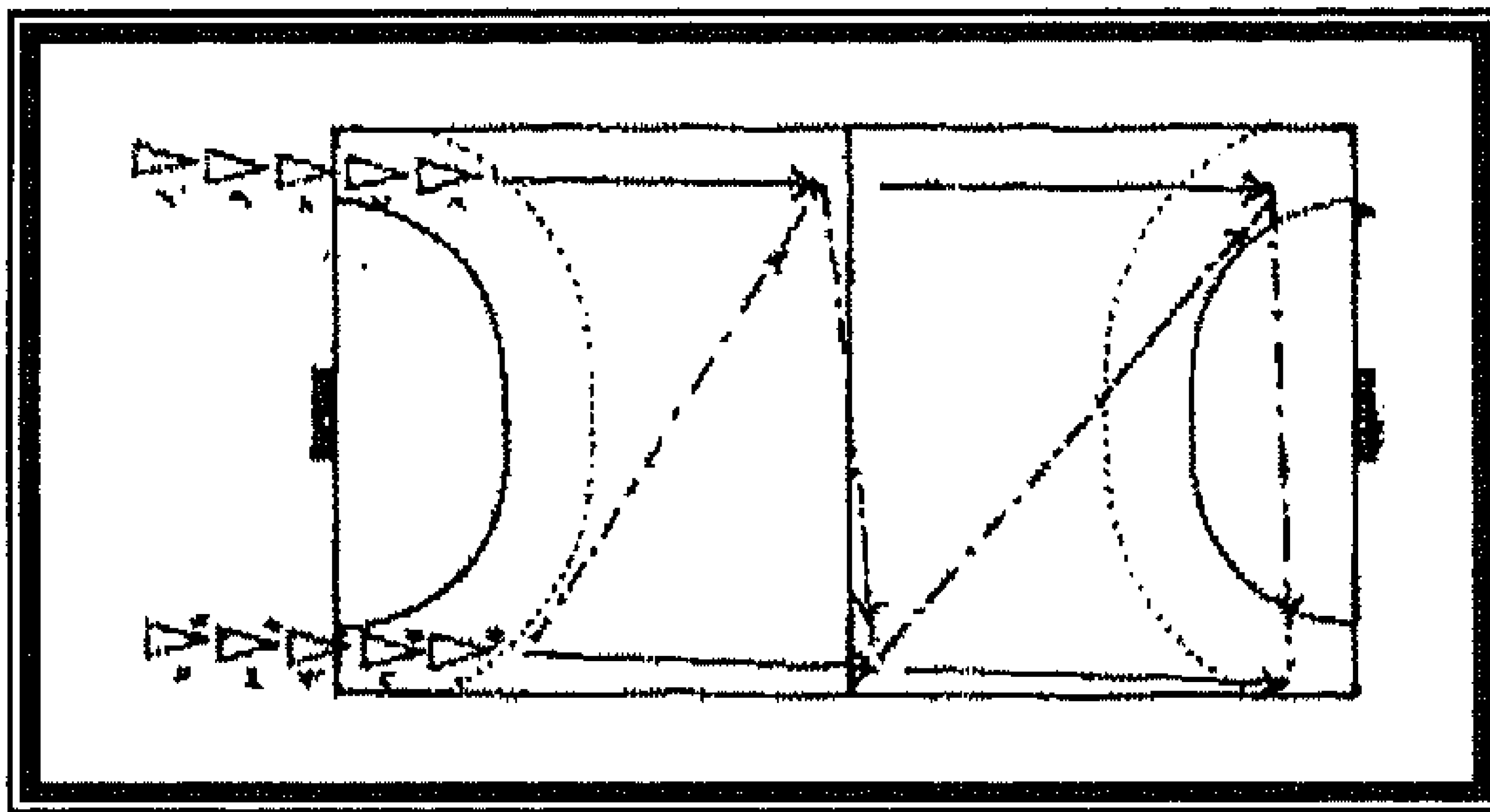
- التمرير الطويل بعرض الملعب من الجري :



شكل (٦٨)

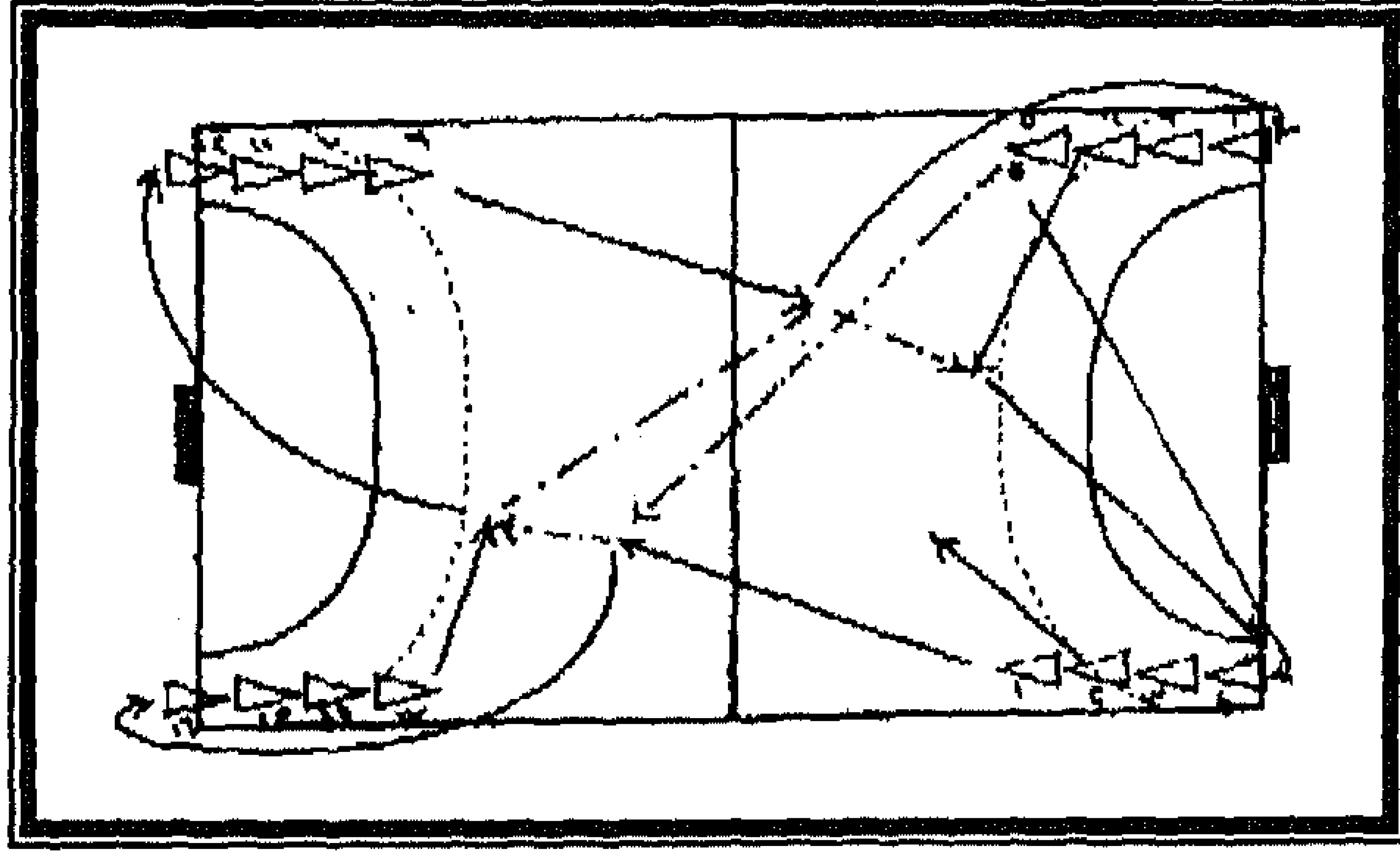
- مجموعتان كل مجموعة ٥ لاعبين .
- تقف كل مجموعة على هيئة قطار عند نهاية الخط الجانبي وخط المرمى .
- مع كل لاعب من لاعبي إحدى المجموعتين كرة يد .
- يبدأ كل اثنين بالجري على طول خطى جانبي الملعب مع تبادل تمرير الكرة من الجري بعرض الملعب .
- يراعى عدم اخذ اكثر من ثلاث خطوات أثناء التمرير بالجري .
- يمكن كذلك التمرير بالوثب . شكل رقم (٦٨)

- التمرير بخطوة الارتكاز والوثب :



شكل (٦٩)

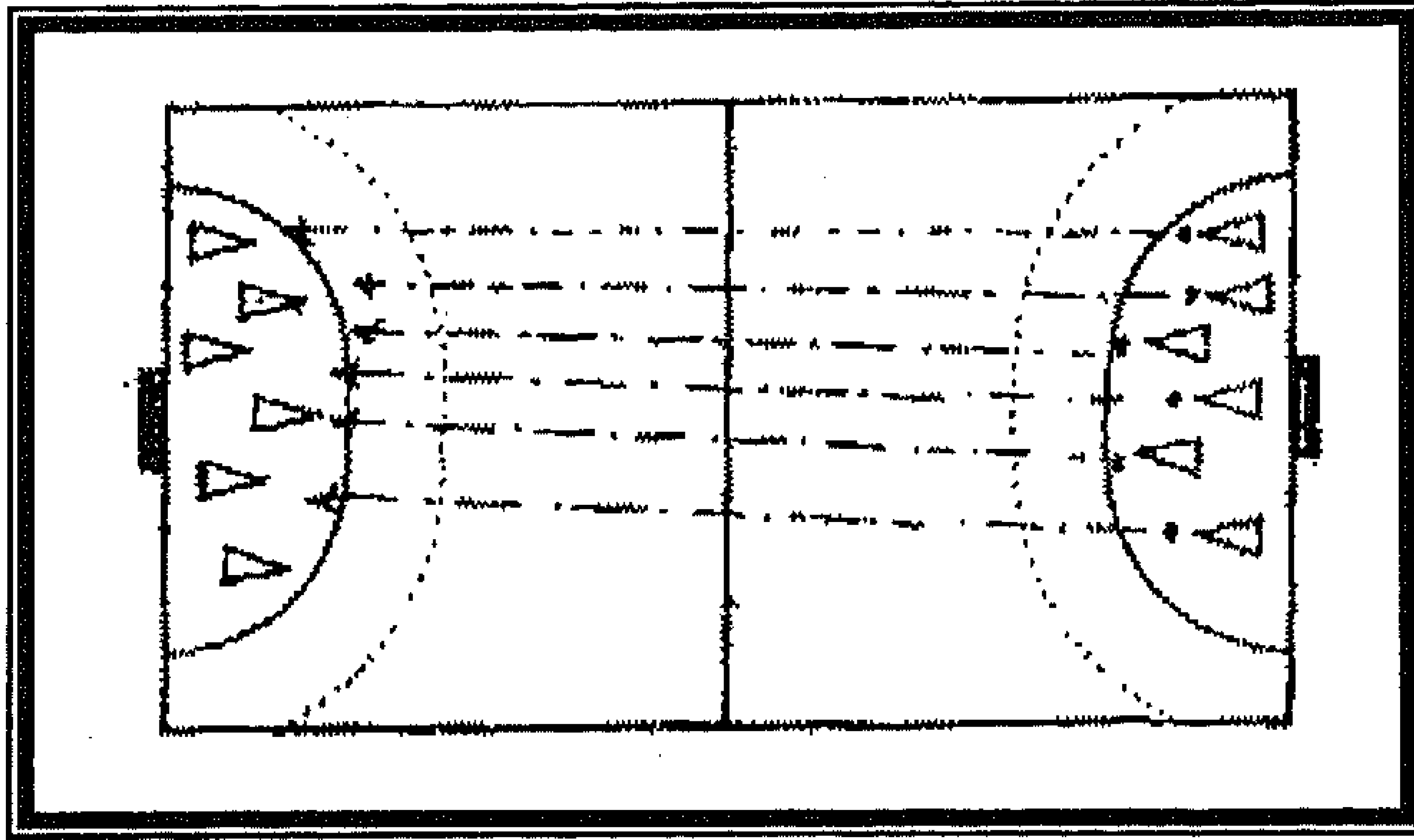
- الكرة مع اللاعب رقم (١) .
- يجرى اللاعب رقم (٦) على خط الجانب .
- يقوم اللاعب رقم (١) بالتمرير بخطوة الارتكاز أو بالوثب إلى اللاعب رقم (٦) عند منتصف الملعب ، ويجرى رقم (١) ليستلم من (٦) ثم يجرى (٦) إلى منطقة المرمى المقابلة ليستلم من (١) ، ثم يجرى (١) ليستلم من (٦) .
- يراعى أن يكون الجري بالتبادل ويكون التمرير بخطوة الارتكاز أو الوثب . شكل (٦٩)



شكل (٧٠)

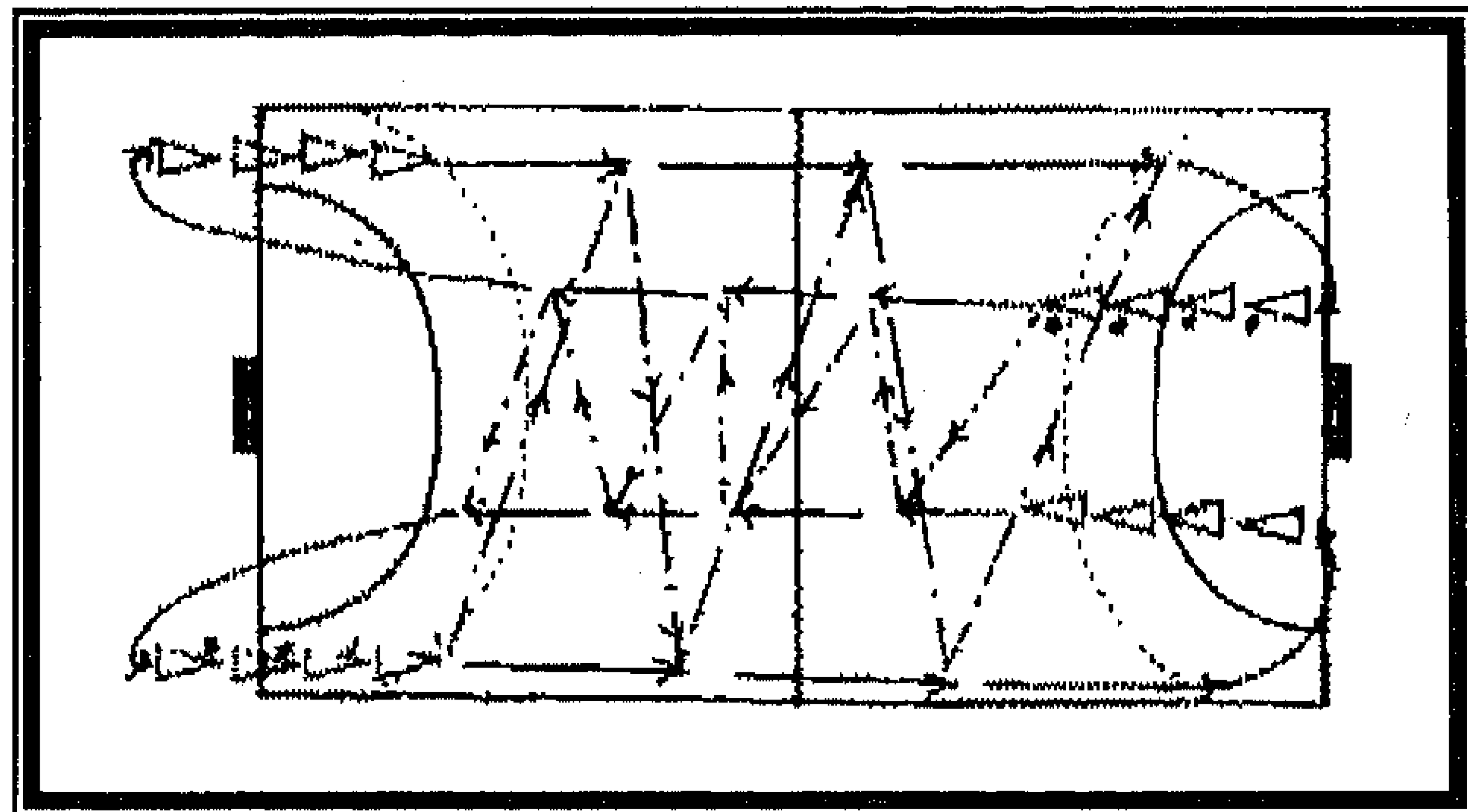
- ٤ مجموعات تقف كل مجموعة في ركن من الملعب باستخدام كرة واحدة مع اللاعب رقم (٥) .
- يجرى اللاعب رقم (١) ليستلم تمريرة من (٥) في منتصف الملعب المقابل والكرة في طريقها يبدأ رقم (١٣) بالقطع على خط الـ ٦ م ويستلم من رقم (١) في نفس الوقت يجرى رقم (٩) ليستلم من رقم (١٣) في منتصف الملعب المقابل في نفس الوقت الذي يجرى رقم (٦) ليستلم من رقم (٩) وفى نفس الوقت يجرى رقم (٢) .... وهكذا .

- يتم تغيير الأماكن مع اتجاه عقرب الساعة . شكل (٧٠)



شكل (٧١)

- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين تقف كل مجموعة منها داخل منطقة المرمى وتكون إحدى المجموعتين معها كرات .
- يقوم اللاعبون بالتمرير بطول الملعب في اتجاه المرمى المقابل بحيث تصل التمريرة مباشرة إلى المرمى دون لمس الأرض .
- تتبادل المجموعتان العمل ويمكن أن نجعلها مسابقة حيث تحتسب الكرة التي تصيب الشباك دون أن تلمس الأرض قبل المرمى بنقطة .
- لا يعترض اللاعب الكرة قبل التأكد من مكان سقوطها وبالتالي نتيجة التمريرة المقابلة . شكل (٧١)



شكل (٧٢)

- يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات ، مجموعتان تقفان على نهاية خطي جانبي الملعب ، والأخيرتان تقفان داخل منطقة المرمى المقابلة ، باتساع المرمى في اتجاه المرمى المقابل .
- يتم التقدم بطول الملعب للأمام مع تبادل التمرير القصير والطويل . شكل (٧٢)

٤- التصويب على المرمى Goal Shooting

تنتهي جميع خطط الهجوم بالتصويب على المرمى حيث يكون هو التتويج النهائي لجميع عمليات الهجوم ، فهو الوسيلة الوحيدة لإحراز الأهداف وبالتالي تحديد نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الخسارة ، لذلك تعتبر نتيجة التصويب على المرمى الحد الفاصل بين الهزيمة والنصر ، حيث أن جميع المهارات الخاصة للعبة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهي بالتصويب الناجح على المرمى ، وتهدف هذه المهارات الهجومية إلى فتح ثغرة في الحائط الدفاعي بحيث تمكن المصوب من التصويب خلالها ويجب أن يكون التصويب بأقصى قوة ودقة لتأكيد نجاحه ، كما يجب على المصوب أن يستعد ويدرك ويتوقع حدوث الثغرة في أي وقت وان يكون قادراً على استغلالها بصورة سريعة والية .

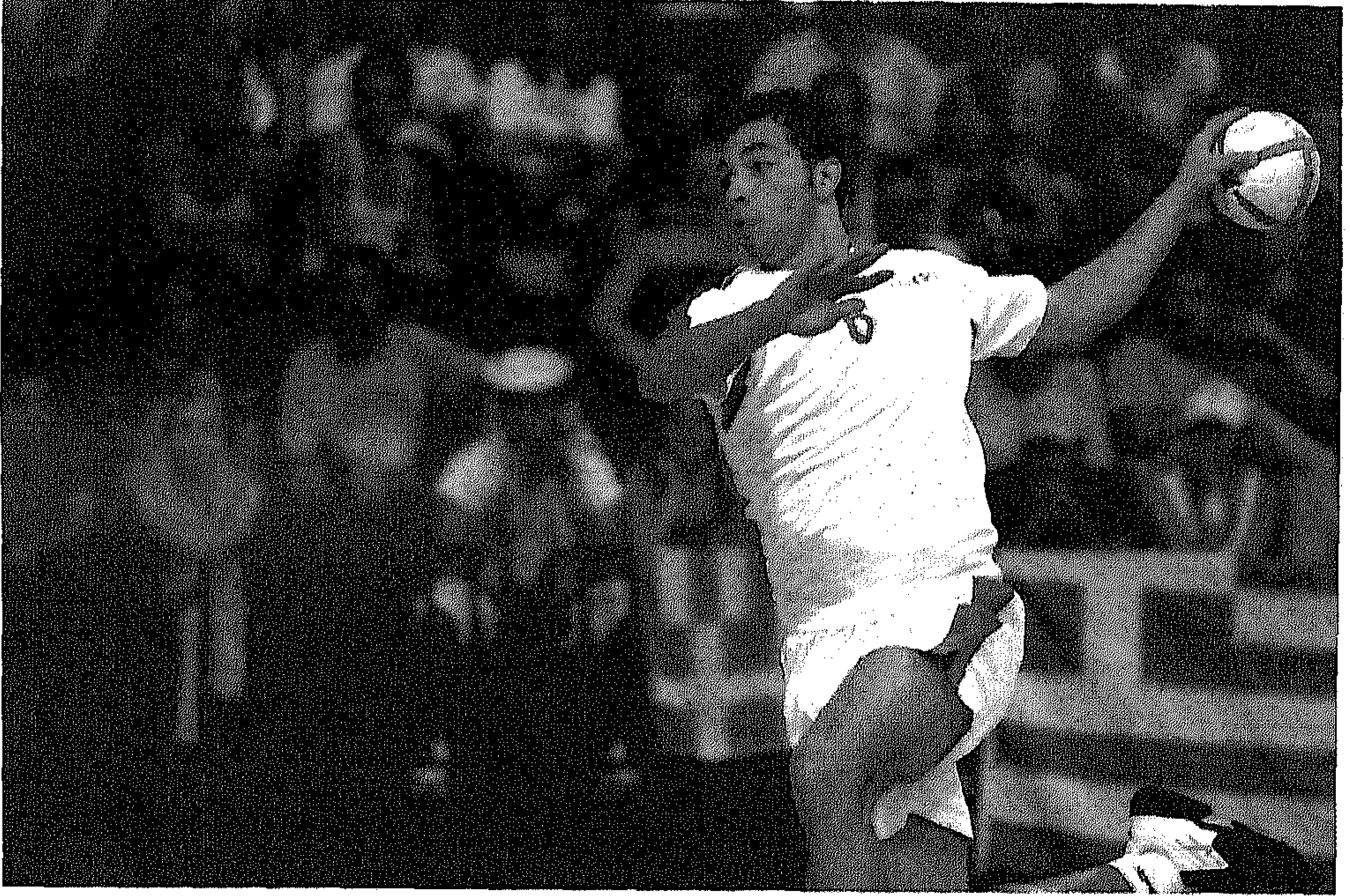


وعلى اللاعب أن يتقن أنواعاً متعددة من التصويبات بدرجة عالية من التغاير حتى يكون لديه القدرة على أدائها بتناغم وهارمونية عالية فيتكيف تصويبه طبقا للموقف التنافسي المتاح ووفقا للمحاولات الدائمة من الجانب المدافع الذي يحاول منع التصويب كليا .

ولضمان أن يكون تصويب اللاعب إيجابياً يجب أن يكون استلام الكرة قد بدأ من الحركة ، وبسرعة بحيث لا يدركها المدافع حيث أن التصويبات التي تتصف بحركتها التمهيدية الطويلة تكون بطيئة ، ويسهل التعرف عليها وبالتالي يمكن إيقافها بسهولة من المدافعين .

وأهم ما يميز مهارة التصويب على المرمى هي مدى عشق اللاعبين والمشاهدين لها ، فهي الوسيلة الوحيدة لهز الشباك وإكساب الجميع نشوة التنافس ولذة الانتصار ، وبملاحظة لاعبي كرة اليد بمختلف مستوياتهم السنية نجدهم يتبارون

فيما بينهم في التصويب على المرمى ويتحدون بعضهم البعض في عمل التنافسات بالتصويب من على خط الأربعة أمتار أو السبعة أمتار وذلك قبل التجمع لبدء الفترة التدريبية تحت قيادة مدربهم .



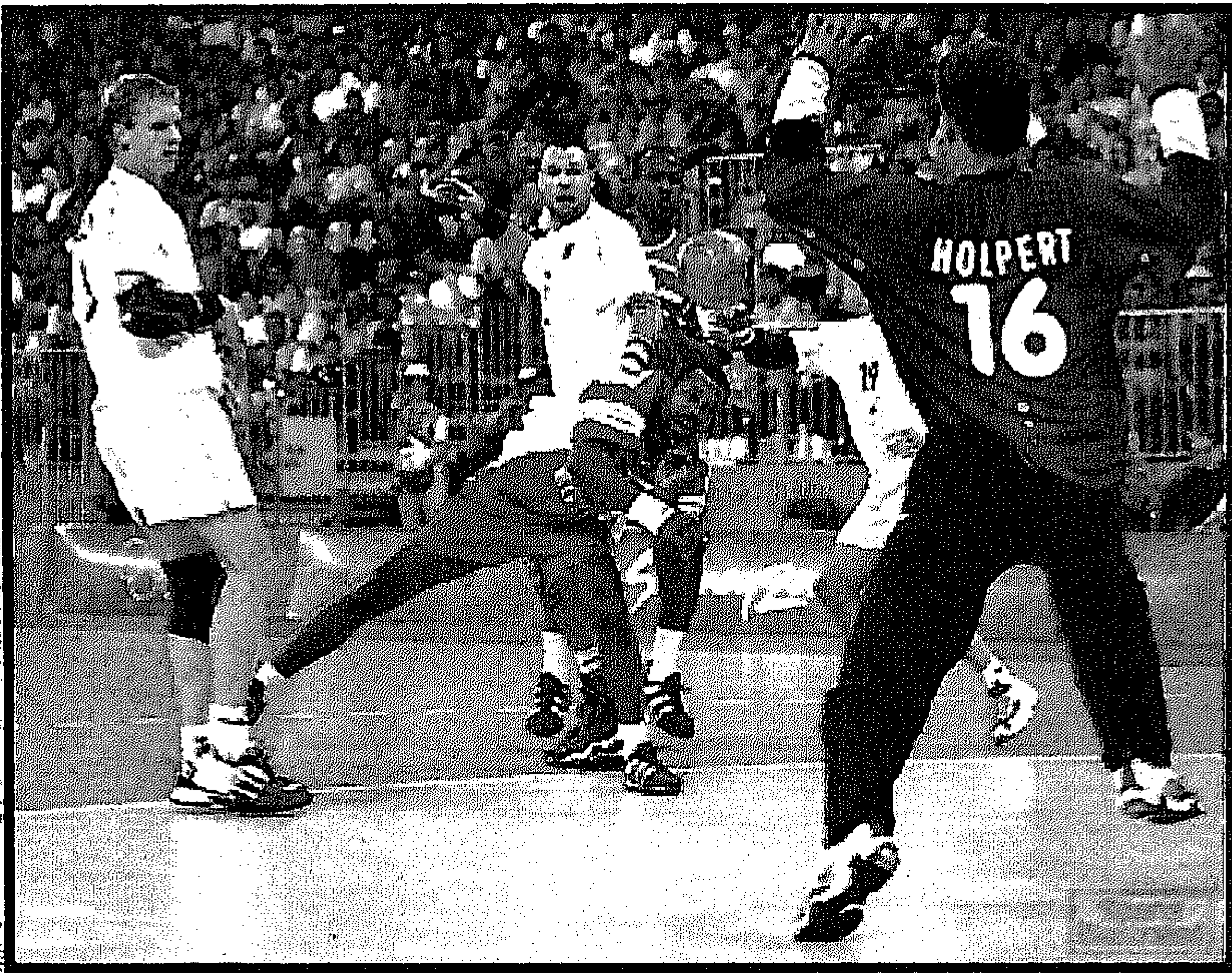
هذا وقد تطور المستوى الفني للتصويب بشكل كبير جدا واصبح لكل لاعب ما يميزه من أسلوب خاص به في التصويب على المرمى يتناسب مع قدراته وإمكانياته البدنية والمركز الذي يشغله ، التي تظهر من خلال حركة الذراعين والرجلين والجذع .

ويتوقف نجاح التصويب على عاملين هامين هما :

أ- سرعة طيران الكرة المصوبة **The Velocity of the Ball**

ويمكن أن يطلق عليها قوة التصويبة حتى تصل الكرة إلى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى ، وتعتبر سرعة الكرة هي المعيار الموضوعي لقياس قوة التصويبة ويعتمد عليها الباحثون في كثير من أبحاثهم ،حيث

تتجمع صيغ القوى المتولدة من العمل العضلي لجميع وصلات الجسم العاملة والمشتركة في الأداء المهارى للتصويب في محصلة قوة واحدة تدفع الكرة بحيث تكتسب هي قوة انطلاق ، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال التتابع الزمني لدخول وصلات الجسم في الحركة والتتابع الزمني لإنهاء دورها المتسلسل فيها ، والذي له ابلغ الأثر على كمية الحركة المنقولة من الوصلات ذات الكتلة الأكبر والقريبة من مركز ثقل الجسم (الحوض – الرجلين – الجذع) إلى الوصلات البعيدة ذات الكتلة الأقل (العضد – الساعد – الكف الحامل للكرة) حجماً .

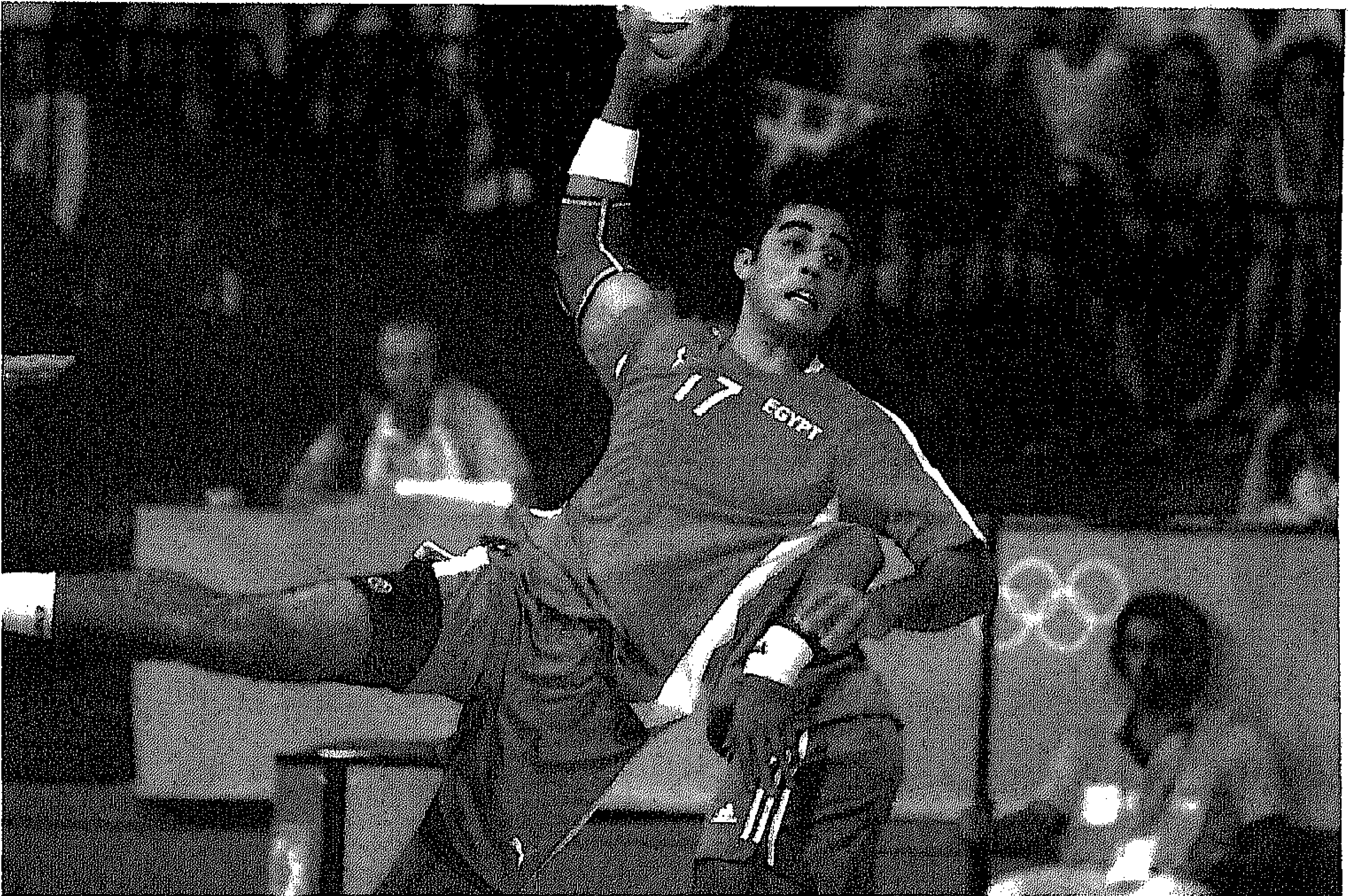


ب– دقة التصويب **The Accuracy of Shooting**

ويقصد بها وصول الكرة إلى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على الحارس الوصول إليها ، فتكون الكرة ملاصقة مثلا لأحد زوايا المرمى ، أو تكون مصوبة بدقة في اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى ، أو زاحفة فوق رأسه مباشرة وهو ما يطلق عليه البعض مجازا الحلاقة للحارس ، ويلاحظ هنا أن الدقة لا علاقة لها بقوة

الكرة المصوبة ولكنها درجة الصعوبة التي يلقاها الحارس للوصـــول لهـــذه الكـــرة والمثال الأوضح على ذلك الكرة المصوبة باللف من الأجنحة أو الساقطة (لوب) .

وعلى ذلك فالهدف من تعليم اللاعب وتدريبه على إتقان جميع المهـــارات الهجومية هو إتاحة الفرصة لهذا اللاعب أو زميله الوصول بالكرة إلى المكان الـــذي يستطيع أن يصوب منه بسهوله ويسر ، وهو ما يتطلب إجادة لمهـــارة التـــصويب من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة ، ومن الأمام ومن الجانبين ، ومن الثبـــات ومن الحركة ، لذا كان التصويب من اكثر المهارات الهجومية الـــتي تـــشغل بـــال المدرب والمدرس واللاعب على السواء ، فالمدرب والمدرس يخصصان فترة كبيرة من وقت التدريب والتدريس للتصويب ، واللاعب المجتهد نجـــده يتوجـــه إلى مكـــان التدريب مبكراً ليحاول تحسين مهارة التصويب بأساليبها المختلفة ، لشعوره بان من يجيد التصويب هو اللاعب المفضل دائما .



وبالرغم من أن جميع مهارات اللعبة يجب أن يتميز أداؤها بالسرعة والدقة إلا أن مهارة التصويب أكثرها احتياجاً إلى هذين العنصرين ، فسرعة حركة اللاعب وذراعه مطلوبة عند أداءه للتصويب حتى يتمم الغرض من حركته قبل وصول المدافعين وحارس المرمى وتشتيتهم أو صدهم للكرة ، لذا فالدقة عنصر رئيسي وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها .

وقد تناول الخبراء طرق عديدة لتقسيم التصويب إلى أنواع وأساليب مختلفة نذكر منها :

أ- تقسيم حسب المكان الذي يتم فيه التصويب : تصويب من بعيد – تصويب من قريب – تصويب من الزوايا – تصويب من الوسط .

ب- تقسيم حسب المكان الذي تصل إليه الكرة في المرمى : التصويب العالي – التصويب المنخفض – التصويب المرتد – التصويبة الساقطة .

ج- تقسيم حسب حالة جسم اللاعب : التصويب من الثبات – التصويب من الحركة – التصويب من السقوط – التصويب من الوثب – التصويب من الطيران .

د- تقسيم حسب المستوى الذي تنطلق منه الكرة : التصويب من مستوى الرأس – التصويب من مستوى الكتف – التصويب من مستوى الركبة .

ولاشك أن جميع هذه التقسيمات صحيحة رغم اختلاف تناولها لطريقة تقسيم مهارة التصويب ، ولكنها جميعا تتفق على شكل واحد لعمل ذراع التصويب وهو ما يطلق عليه الكربجة إشارة إلى حركة الكرباج (ويطلق التصويب الكرباجى على جميع أشكال التصويب باستثناء التصويبة الساقطة " اللوب ") والتصويبة الكرباجية هي للدلالة على حركة النطر الحادثة في ذراع التصويب وانتقال الحركة

السريعة من مفصل الكتف إلي المرفق والساعد ثم الرسغ وأخيراً الأصابع مع التركيز والنظر على مكان الحارس .

وسوف نستعرض أنواع التصويب في كرة اليد متضمنة جميع العناصر الفنية المتعددة والمتنوعة لمهارة التصويب ، حيث يجب على لاعب كرة اليد أن يمتلك هذه العناصر لان تعددها وتنوعها يعتبر مؤشراً عالياً لمدى قدرة اللاعب على استخدامها في الظروف المختلفة للمباراة وتحت شروطها من خلال تميز اللاعب بارتفاع مدركاته (الحس حركية) والتي تتيح له القدرة العالية على التحكم والتوجيه الإرادي لمهاراته وحركاته طبقا لمتطلبات الموقف التنافسي وبالتالي ارتفاع فعالية أداءه داخل المباراة ، حيث كلما زاد حجم الإعداد التكنيكي للتصويب على المرمى كلما زادت فعالية أداء اللاعب للتصويب .

وتشتمل أنواع التصويب في كرة اليد على :

أ- التصويب الكرباجى من خطوة الارتكاز وله عدة أساليب للأداء وهما :

- التصويب الكرباجى من خطوة الارتكاز من مستوى الرأس .
- التصويب الكرباجى من خطوة الارتكاز من مستوى الحوض .
- التصويب الكرباجى من خطوة الارتكاز من مستوى الركبة .
- التصويب الكرباجى من خطوة الارتكاز مع الميل ناحية الذراع الحرة .

ب- التصويب الكرباجى المفاجئ من الجري .

ج- التصويب الكرباجى من الوثب عاليا ومن أساليبه :

- التصويب الكرباجى من الوثب عاليا من مستوى أعلى من الرأس .
- التصويب الكرباجى من الوثب عاليا مع الميل ناحية الذراع الحرة . .
- التصويب الكرباجى من الوثب عاليا مع دوران الذراع .
- التصويب الكرباجى من الوثب عاليا على القدم العكسية .

- التصويب الكرباجى من الوثب بالقدمين معا " مزدوج " .
- التصويب مع تبديل ذراع التصويب .

د- التصويب الكرباجى من الوثب أماماً ومن أساليبه :

- التصويب الكرباجى من الوثب أماماً من مستوى الرأس .
- التصويب الكرباجى من الوثب أماماً من مستوى الكتف .
- التصويب الكرباجى من الوثب أماماً من مستوى الحوض .

هـ- التصويب الكرباجى من السقوط ومن أساليبه :

- التصويب الكرباجى من السقوط أماماً.
- التصويب الكرباجى من السقوط الجانبي ناحية الذراع الحرة .
- التصويب الكرباجى من السقوط الجانبي ناحية الذراع المصوبة .

و- التصويب الكرباجى من الطيران ومن أساليبه :

- التصويب الكرباجى من الطيران والدوران ناحية الذراع الحرة .
- التصويب الكرباجى من الطيران والدوران ناحية الذراع المصوبة .

ز- التصويب الكرباجى من الثبات ومن أساليبه :

- التصويب الكرباجى من الثبات من مستوى أعلى من الرأس .
- التصويب الكرباجى من الثبات من مستوى الرأس .
- التصويب الكرباجى من الثبات من مستوى الحوض .
- التصويب الكرباجى من الثبات مع الميل ناحية الذراع الحرة .
- التصويب الكرباجى من مستوى الركبة مع الدحرجة جانبا .

ح- التصويب الخلفي :

- التصويب الخلفي من مستوى الكتف .

- التصويب الخلفي من مستوى الحوض .

ط- التصويبة الساقطة ومن أساليبها :

- التصويبة الساقطة من خطوة الارتكاز .
- التصويبة الساقطة من الجري .
- التصويبة الساقطة من الوثب أماماً.
- التصويبة الساقطة من السقوط .
- التصويبة الساقطة من الطيران .
- التصويبة الساقطة من الثبات .

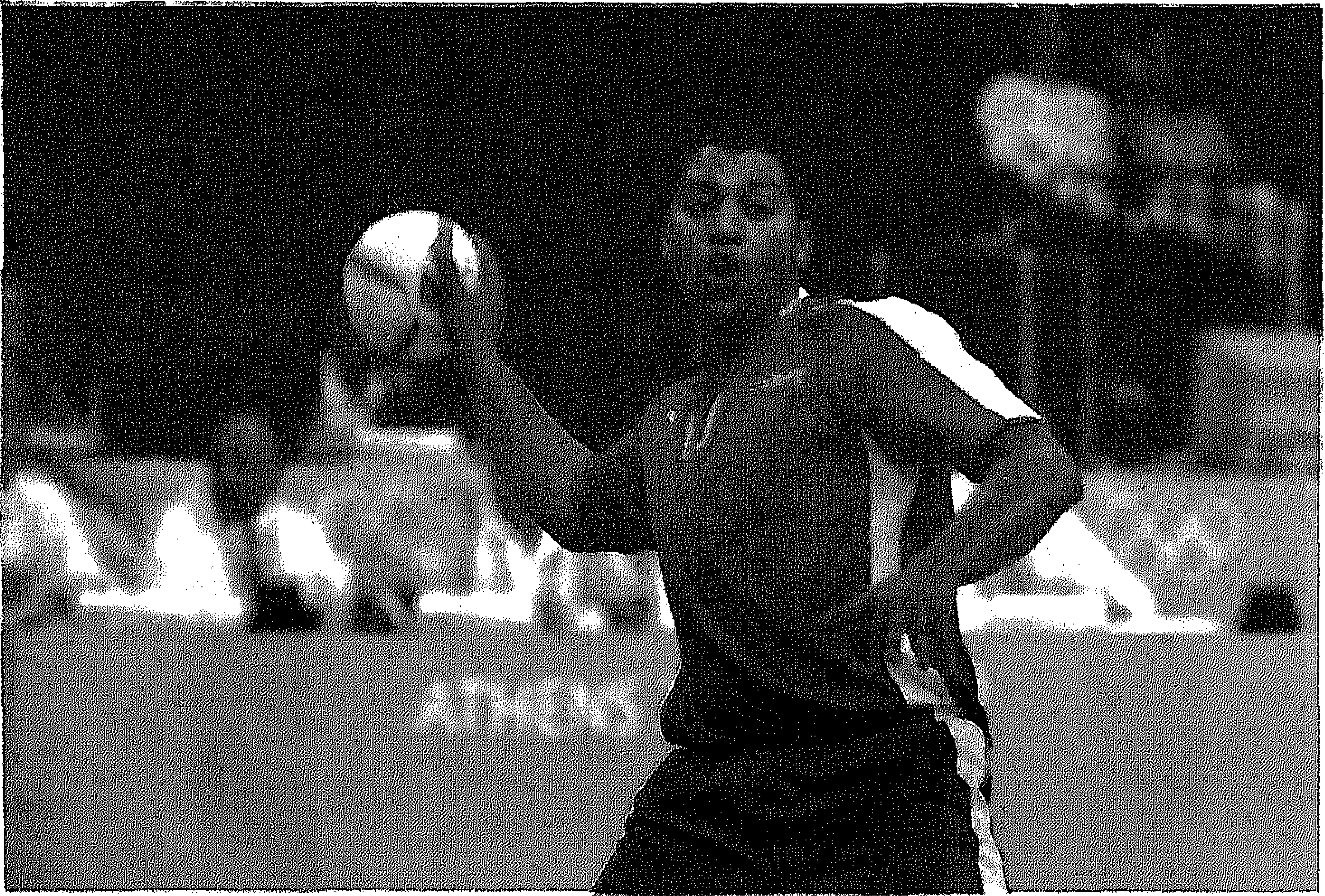
ي-التصويب باللف (المغزلية) ومن أساليبه :

- التصويب باللف في اتجاه عقارب الساعة .
- التصويب باللف في عكس اتجاه عقارب الساعة .

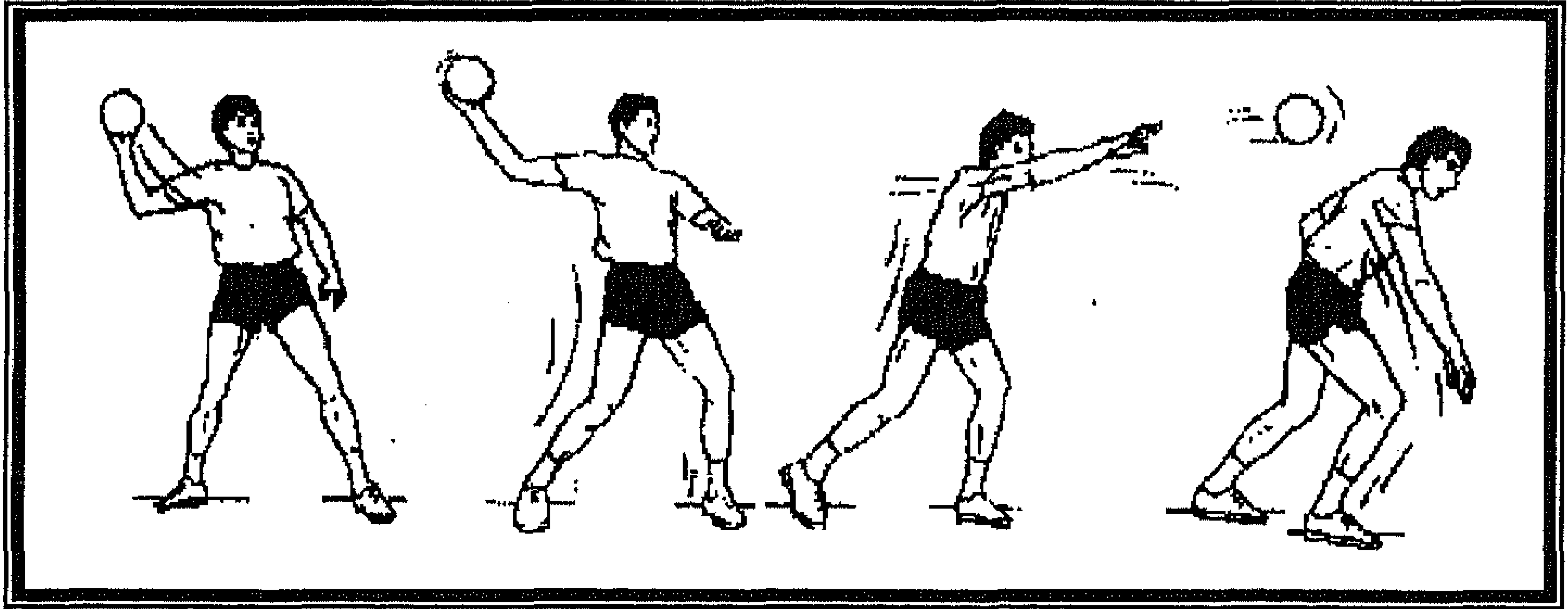
وفيما يلي سوف نستعرض طرق أداء أنواع التصويب :

أ- التصويب الكرباجى من خطوة الارتكاز :

يستخدم هذا النوع من التصويب من لاعبي الخط الخلفي في بعض الحالات التي ينفتح فيها الخط الدفاعي وتؤد مفاجئة وسريعة من مستويات مختلفة ، كذلك عند ظهور منطقة خالية مفتوحة في الحائط الدفاعي وخاصة في منطقة منتصف الملعب أمام المرمى مباشرة حيث يتم استغلال هذا النوع من التصويب في توجيه الكرة بسرعة خلال الثغرة المفتوحة إلى الزوايا المفتوحة في المرمى .



وطريقة أداء هذا النوع يكون كالآتي :



شكل (٧٣)

- يضع اللاعب الرجل العكسية للذراع الحامل للكرة ممتدة للأمام ، ويكون مركز ثقل الجسم محمل على الرجل الخلفية التي تكون منثنية قليلا من مفصل الركبة .

أثناء الرمي تدفع الرجل الخلفية الأرض لتتخذ خطوة تبادلية مع القدم الأمامية وبقوة لينتقل مركز الثقل للأمام وفى نفس هذه اللحظة تقوم الذراع الحاملة للكرة بمساعدة الجذع بحركة لف للأمام في اتجاه التصويب مع المتابعة بالجسم والذراع الرامية . شكل (٧٣)

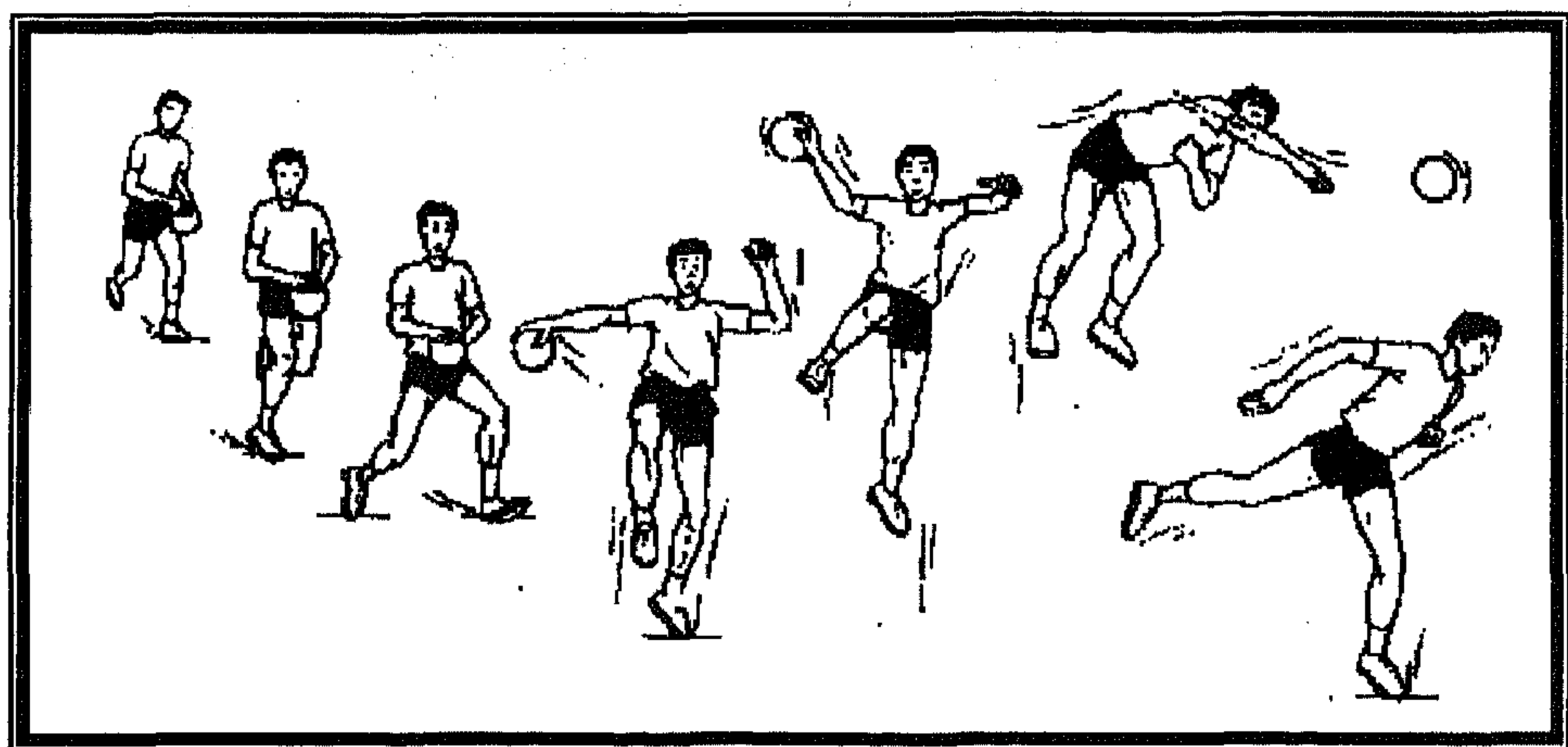
ب- التصويب الكرباجي من الجري :

وتستخدم هذه المهارة كتصويبه مفاجئة لحارس المرمى وتستخدم أيضاً عند الانفراد بحارس المرمى وتعتبر من أسرع أنواع التصويب لأنها تؤدى من الجري السريع لمفاجأة حارس المرمى قبل أن يأخذ مكانه ، وخطوات الجري لها دور أساسي في إعطاء قوة للتصويب ، فتتم بتوافق عال بين حركة الذراعين والرجلين مع ملاحظة عدم ارتكاب الخطأ القانوني في أخذ أكثر من ثلاث خطوات .

ج- التصويب الكرباجي من الوثب عاليا :

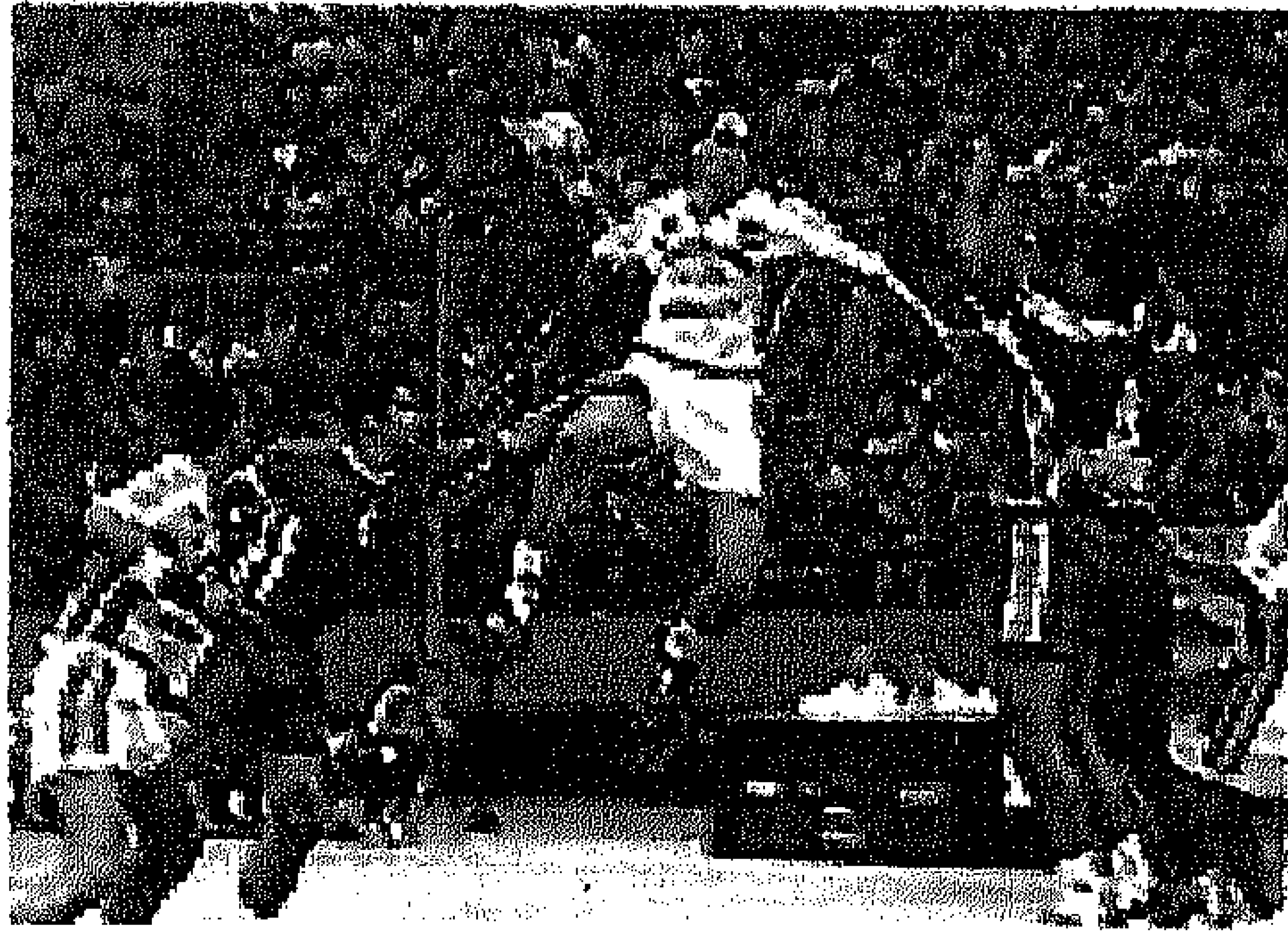
أساس هذا النوع من التصويب هو الارتفاع لأعلى نقطة للرمي من أعلى المدافعين ، وغالبا ما يؤدى هذا النوع من خلف خط الـ ٩ م ، وإجادة هذا النوع من التصويب يمكن الهاجم من التغلب على حائط الصد الذي يتخذه المدافعون حيث كلما كان الارتفاع عالياً كلما كانت هناك حرية في التصويب وتأكيدا لإحراز الأهداف ، وهذه التصويبة تعتبر من انجح أقوى واكثر التصويبات شيوعاً وتأثيراً في الدفاع وحارس المرمى ، ولمحاولة تجنبها يحاول المدافع الخروج لمقابلة المصوب ومنعه من أخذ الخطوات الأساسية للارتقاء مما يسهل فرصة لفتح ثغرة على خط الـ ٦ م تمكن الخط الهجومي الأمامي من استغلالها لإحراز هدف.

وطريقة أداء هذا النوع يكون كالآتي :

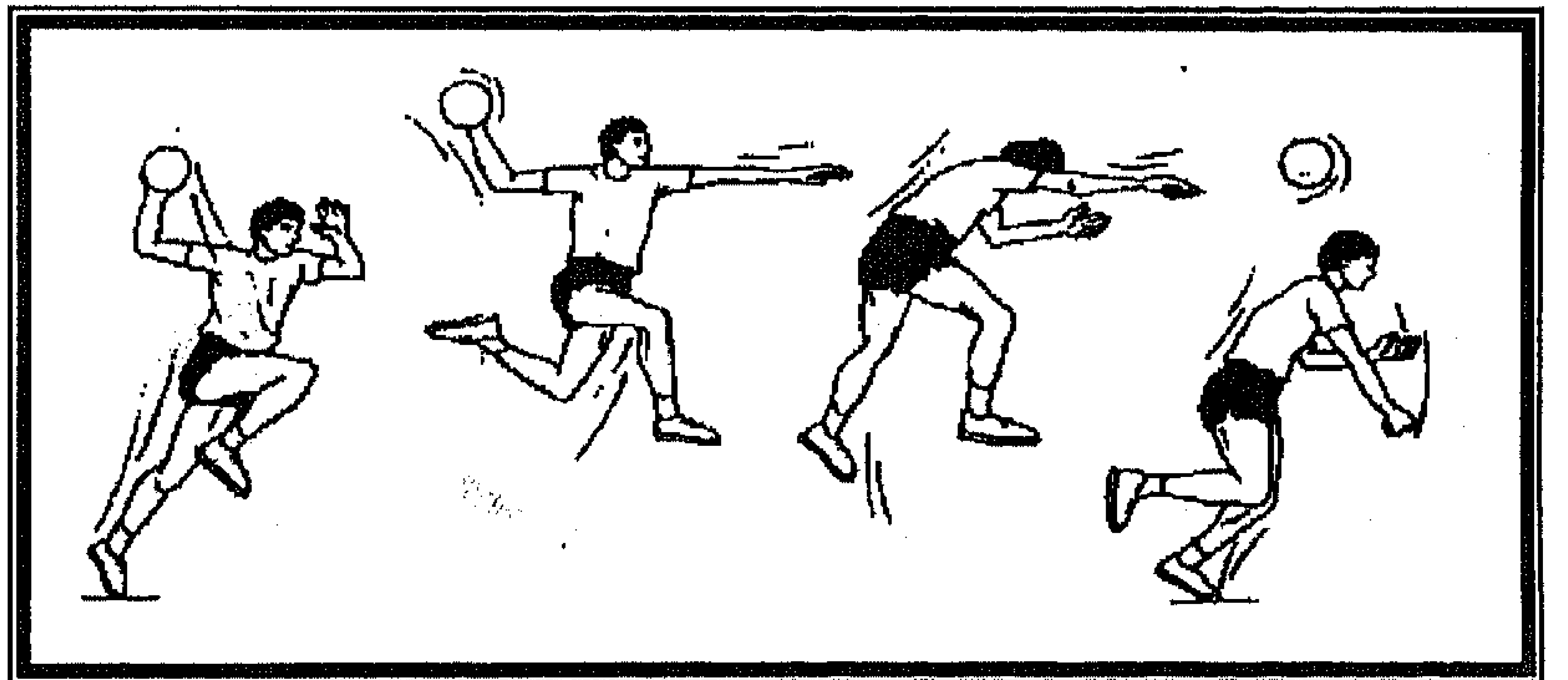


شكل (٧٤)

- يستلم اللاعب الكرة من الحركة والاقتراب ناحية المرمى مع أخذ ثلاث خطوات أو خطوتين (شمال – يمين – شمال) أو (يمين – شمال) ويتم الارتقاء بالرجل اليسرى إذا كان اللاعب أيمن ، حيث أن رجل الارتقاء هي الرجل العكسية للذراع الرامية وتكون خطوتها القبل الأخيرة طويلة نسبياً .
- يرتقي المصوب لأعلى نقطة مع سحب الذراع الحاملة للكرة للخلف ولأعلى الرأس مع رفع مرفق الذراع الحاملة للكرة لأعلى ، ويتم التصويب من خلال توجيه الذراع الحاملة للكرة بقوة وسرعة في اتجاه المرمى مع ملاحظة أن يشترك الذراع بقوة في أداء حركة كرباجية وراء الكرة ثم يتم الهبوط على نفس قدم الارتقاء بحيث تكون المسافة بين مكان الارتقاء والهبوط قصيرة قدر الإمكان . . شكل (٧٤)



د- التصويب الكرباجي من الوثب أماماً :



شكل (٧٥)

الهدف من الوثب للأمام هو تأمين التصويب بعيداً عن المجال الدفاعي ، ويتم الوثب والاقتراب بقدر الإمكان من المرمى مما يسهم في تأمين وتأكيد إحراز الهدف ويستخدم هذا النوع من التصويب بصفة أساسية للاعبي مراكز الأجنحة مع فتح زاوية التصويب أو أثناء تنفيذ الهجوم الخاطف . شكل (٧٥)

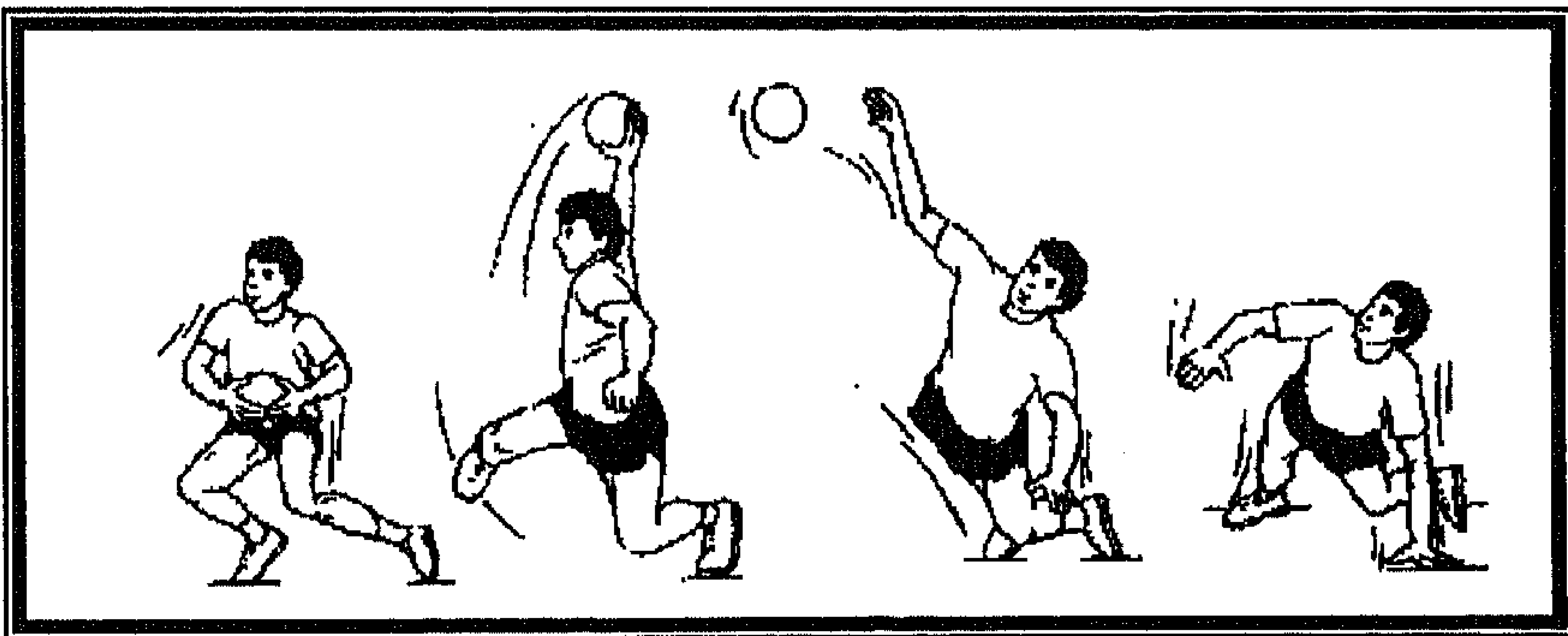
وطريقة الأداء تكون على النحو الآتي :

- إذا كان التصويب من وسط منطقة الـ ٦ م أمام المرمى ، يقوم المصوب باستلام الكرة من الحركة ، ويأخذ خطوات التصويب مع عدم المغالاة في زيادة عددها أو طولها حتى يتجنب لمس منطقة المرمى ، ويتم الميل تجاه الذراع المصوبة ودوران الكتف للذراع الرامية للخلف قليلاً حتى يتم الاستفادة القصوى من الحركة التمهيدية للذراع المصوبة ، ويراعى الارتقاء بالقدم اليسرى إذا كان اللاعب أيمن حتى يكون هناك قدرة على أخذ مسافة أكبر للأمام ، والاتزان في الهواء أثناء الطيران ولايعنى ذلك انه لا يتم تعليم التصويب بالارتقاء بالقدم اليمنى للاعب الأيمن ولكنها ضرورة مهارية يجب تعليمها والتدريب عليها لان هناك بعض المواقف التنافسية التي تجبر اللاعب المصوب على أخذ الارتقاء بالقدم المقابلة للذراع الرامي .

- أما إذا كان التصويب من مركز الجناح الأيمن فيفضل أن يكون اللاعب أعسراً وإن لم يكن فإن الذراع المصوبة تكون بعيدة عن زاوية التصويب ، وبالتالي يجب أن يعدل الجناح ويفتح زاوية التصويب وذلك بالارتقاء بعرض الملعب في اتجاه خط الرمية الجزائية مع رفع الكرة أعلى الرأس وميل الجذع لليسار أثناء الطيران ، هذا ويجب أن تكون الوثبة قوية حتى تعطى له فرصة أكبر لفتح الزاوية ولاتتأتى قوة الوثبة إلا إذا أخذ الجناح خطوتين أو ثلاثة أثناء الاقتراب تمكنه من البعد عن المدافع المكلف بمراقبته .

- أما إذا كان التصويب من مركز الجناح الأيسر فإن ما يعيب هذا المكان هو أن المدافع يقف في اتجاه الذراع المصوبة للاعب الأيمن غالباً ، وبالتالي يجب على المصوب أثناء دخوله للتصويب أن يؤمن الذراع المصوبة والحاملة للكرة من المدافع وفى نفس الوقت الذي يوجه فيها وثبته لفتح زاوية التصويب حيث توضع الكرة للأمام ولأعلي جهة اليسار قليلا ثم يعدل وضع التصويب واللاعب في الهواء في اتجاه خط الرمية الجزائية .
- يتم إنهاء التصويب بأكثر من طريقة حسب استجابة حارس المرمى ، حيث استحدثت طرق لإنهاء الكرة مثل جعل الكرة تلف حول نفسها في اتجاه موازى لخط المرمى بحيث ترتد من الأرض وتغير من اتجاهها بعمل عزم دورانها وتدخل المرمى الخالي من حارسه بعد أن تعدته الكرة ويتم لف الكرة باستخدام الأصابع ورسغ اليد ، ويتوقف اتجاه لف الكرة حسب المكان المصوب منه فإن صوبت من الجناح الأيمن يكون دوران الكرة حول نفسها في اتجاه عقارب الساعة أما إذا صوبت من الجناح الأيسر فالدوران يكون في اتجاه عكس عقارب الساعة ، وأحياناً يتم التصويب بعد تبديل الكرة من اليد إلى الأخرى في الهواء .

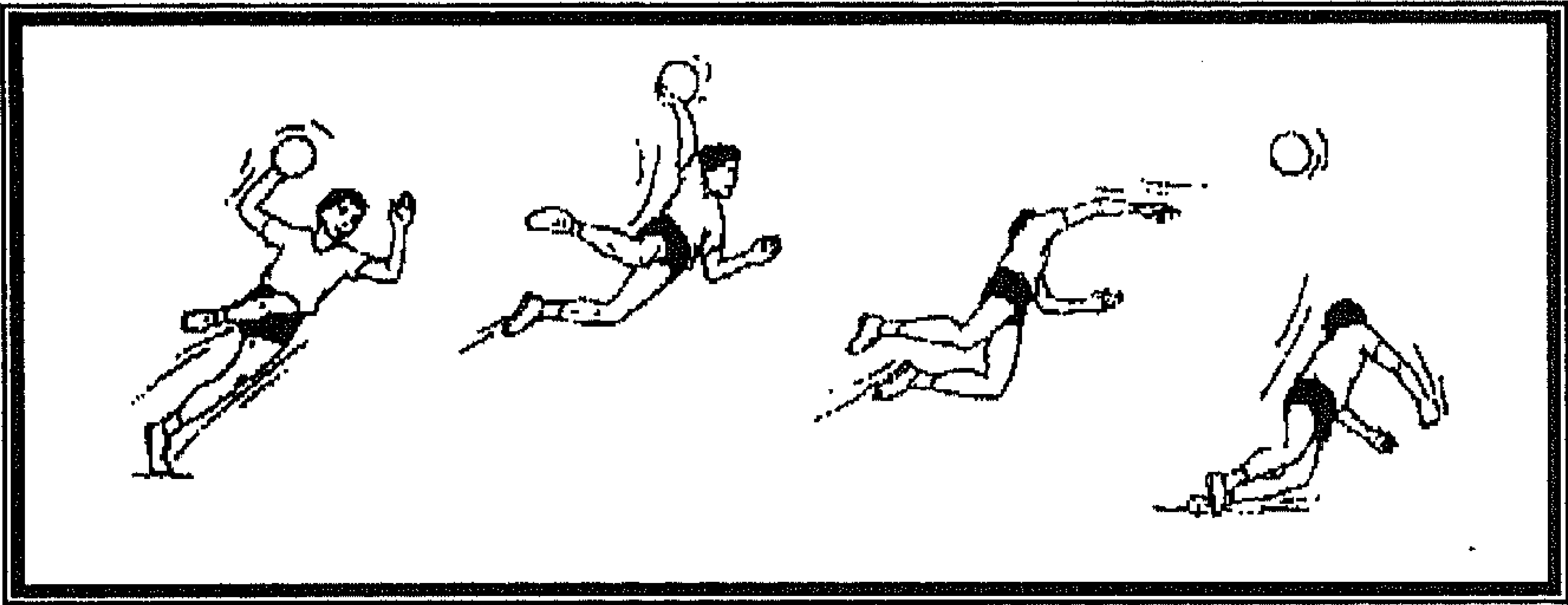
هـ- التصويب الكرباجي من السقوط :



شكل (٧٦)

الهدف من السقوط هو الابتعاد عن متناول يد المدافع والاقتراب من حارس المرمى وهذه التصويبة تتم بدون خطوات اقتراب ، حيث تستقبل الكرة باليدين أمام الجسم وتتباعد القدمين قليلاً وتثنى للأمام ثم يتحرك الذراع المصوبة أثناء سقوط الجسم للأمام ، ويتم التصويب من مستوى الرأس قبل السقوط مباشرة مع توجيه النظر نحو المرمى ، وبعد التخلص من الكرة يتم امتصاص صدمة السقوط بالذراعين معا ، هذا ويجب عدم لمس الركبة للأرض ، كما يجب الحرص الشديد في تعليم هذه المهارة حتى لايهاب المبتدئ من السقوط على الأرض ، ويفضل البدء بتعليمهم التصويب من السقوط من وضع الوقوف على الركبتين ثم من وضع ثني الركبتين كاملا والتدرج حتى الوصول للوضع الأساسي من الوقوف العالي ، وغالباً ما يقوم لاعب الدائرة والجناحان بأداء هذا النوع من التصويب . شكل (٧٦)

و- التصويب الكرباجى من الطيران :



شكل (٧٧)

والتصويب من الطيران يشبه التصويب بالسقوط إلا أن الجسم في هذا النوع من التصويب يفقد اتصاله بالأرض ليصبح طائراً في الهواء فوق منطقة المرمى ويتم الطيران بهدف الهروب من المجال الدفاعي وكذلك الارتفاع بزاوية التصويب ، وكلما كانت فترة الطيران طويلة كلما كانت هناك فرصة في تصويب الكرة في

المكان المناسب مع خداع حارس المرمى ولكن يجب أن يؤدى الدوران للارتقاء بأسرع طريقة ممكنة . شكل (٧٧)

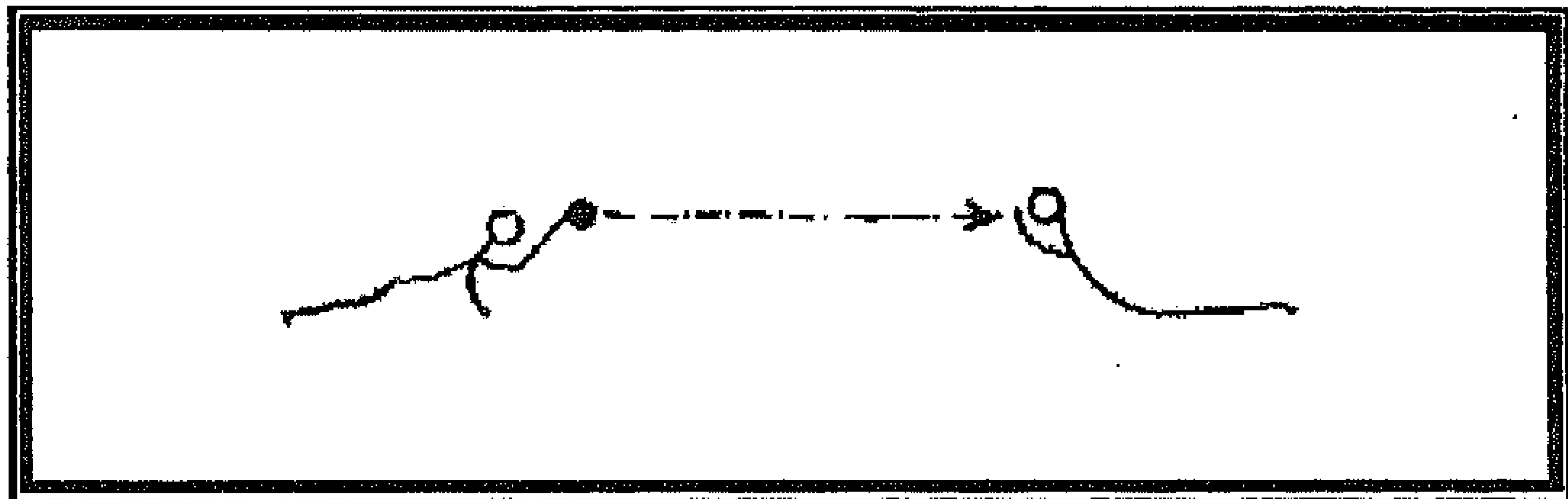
ولاعب الدائرة هو اكثر اللاعبين إلماماً وامتلاكاً للقدرة على أداء هذه التصويبة وبواسطتها يستطيع أن يجبر المدافعين على إرتكاب خطأ الرمية الجزائية .

ويستخدم هذا النوع من التصويب أيضاً عند ارتداد الكرة المصوبة من المرمى أو صد الحارس وهى في الهواء داخل منطقة المرمى حيث يتم طيران اللاعب وضرب الكرة بالقبضة في اتجاه المرمى لصعوبة استلام الكرة من هذا الوضع، ولكي يكون الهبوط آمنا يجب أن يتم امتصاص صدمة الهبوط على الأرض بالانزلاق على الصدر مع رفع الرأس والذراعين والركبتين عالياً بعيد عن الأرض .

وعند تعليم هذه المهارة يجب تأمين اللاعبين المبتدئين بتعليمهم جميع الدحرجات الأمامية والخلفية والجانبية والطائرة والتركيز على كيفية امتصاص الصدمة من الأرض ، ويتم ذلك في البداية بالاستعانة بالمراتب الإسفنجية أو التدريب على ملاعب عشبية .

وسوف نستعرض بشيء من التفصيل الخطوات التعليمية لتعليم التصويب بالسقوط والطيران حتى يستعين بها المدرب أو المعلم في تعليمه للمبتدئ هذه المهارة الهجومية الخاصة جدا :

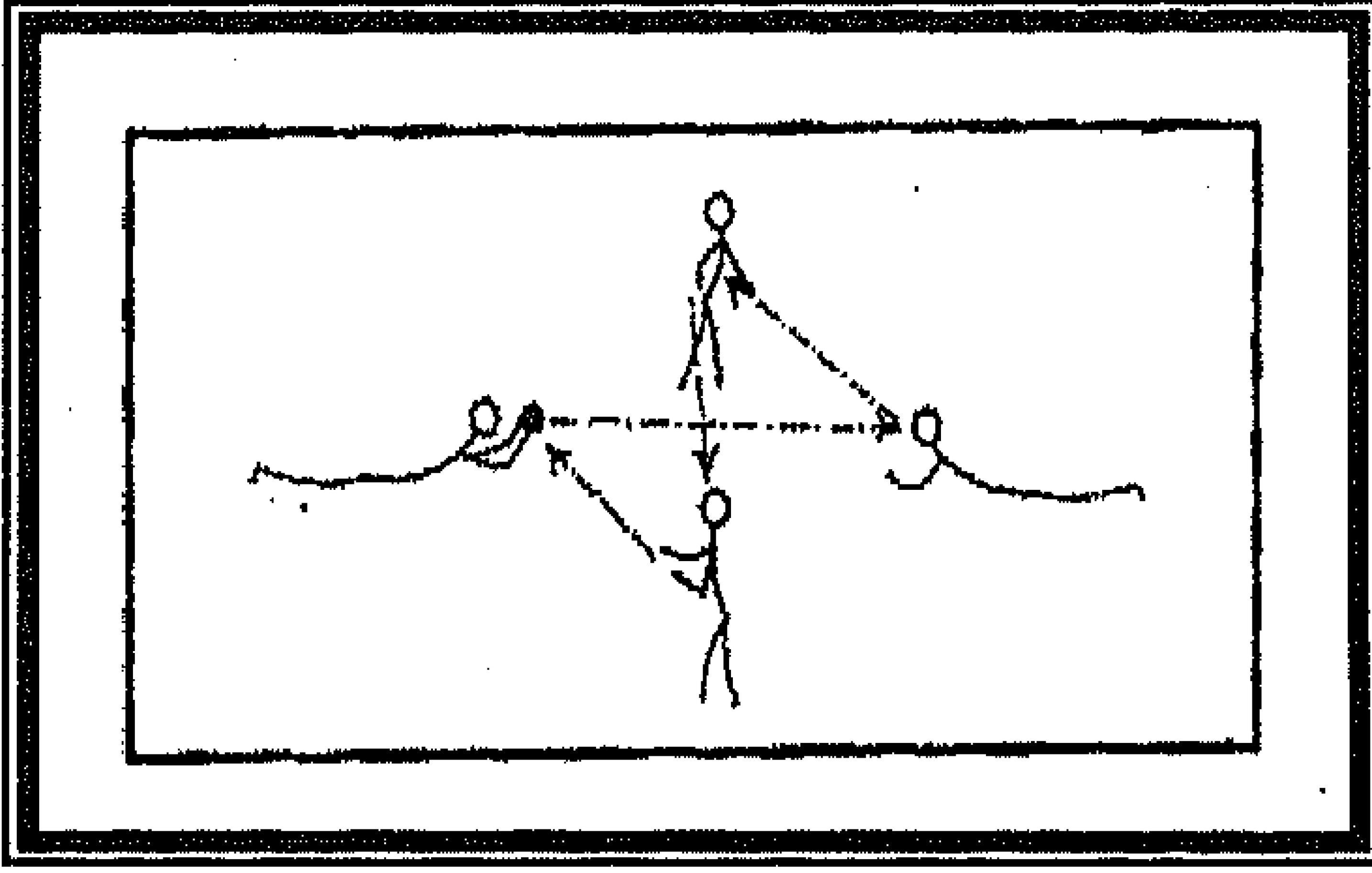
- التصويب من وضع الانبطاح :



شكل (٧٨)

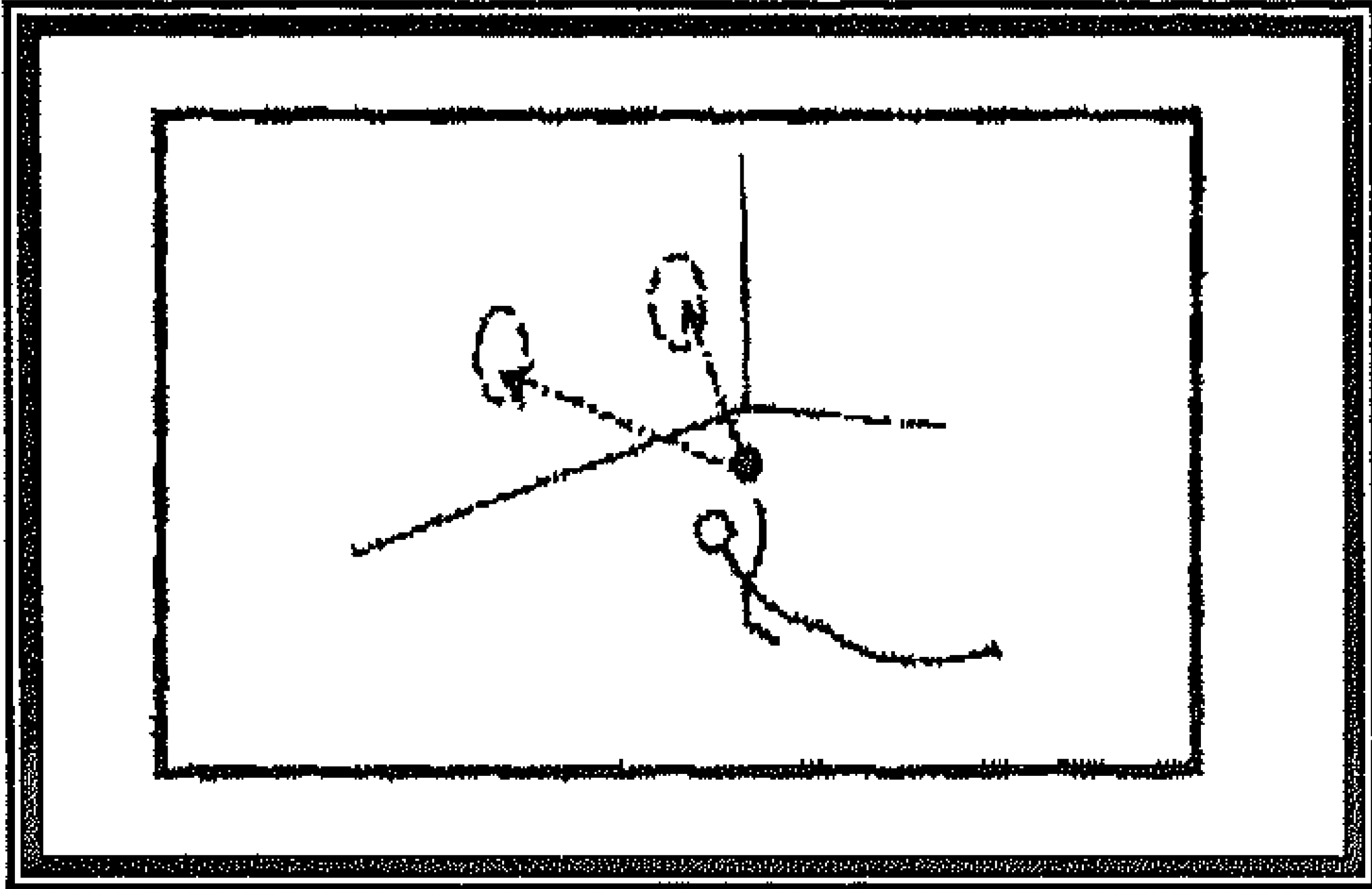
- يتخذ لاعبان وضع الانبطاح ، مع وجود مسافة بينهما قدرها ٥ م تقريبا .
- التصويب لاتجاه الزميل باليد اليمنى ، واليد اليسرى .
- زيادة المسافة البينية . شكل (٧٨)

– التصويب من وضع الانبطاح مع وجود ممرر :


شكل رقم (٧٩)

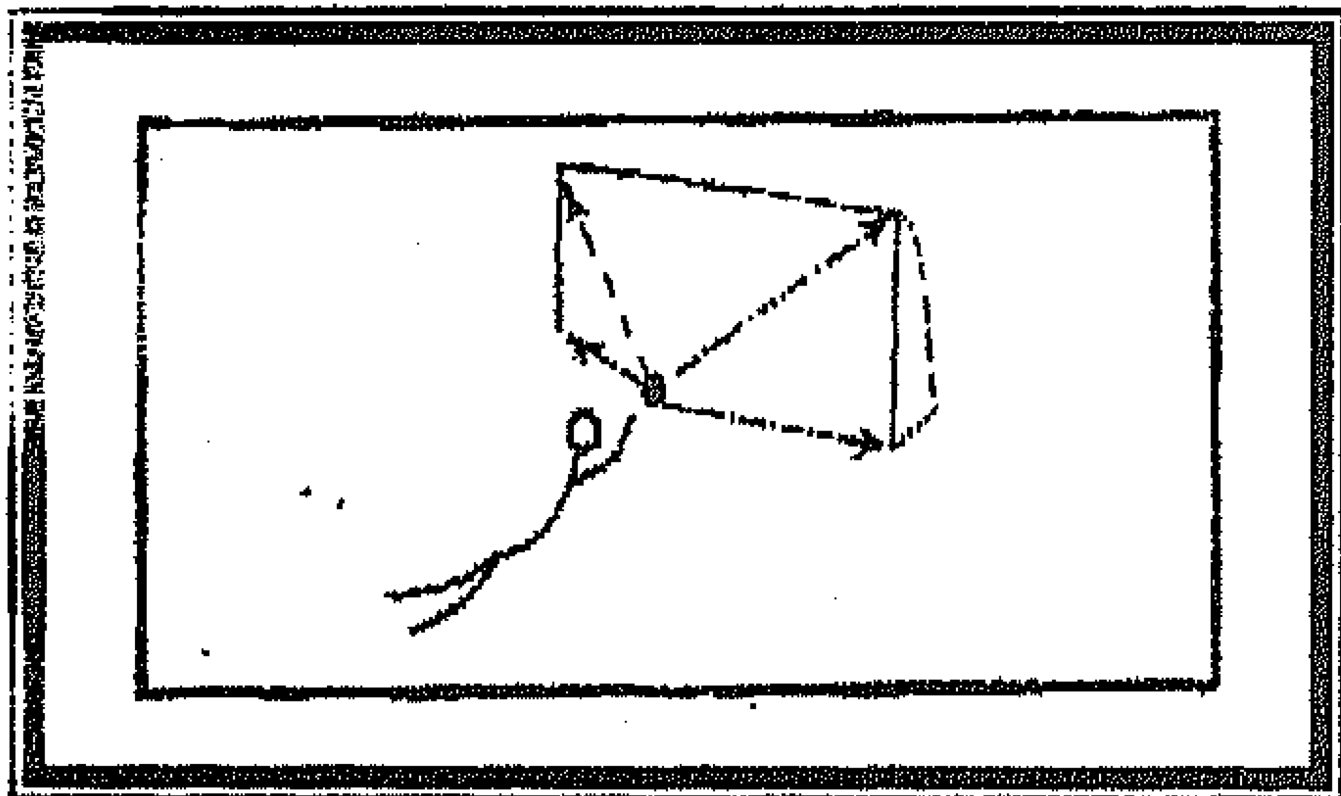
- يتخذ لاعبان وضع الانبطاح مع وجود مسافة بينهما قدرها(من ٥ أمتار إلى ١٠ أمتار) مع وجود إثنين من الممرين .
- مسار الكرة (١) – (٢) – (٣) – (٤) .
- تغيير مسار الكرة .
- تبديل الأماكن . شكل (٧٩)

– التصويب من وضع الانبطاح على أهداف الحائط :


شكل (٨٠)

- يتخذ اللاعب وضع الانبطاح على مسافة (٦) أمتار تقريبا من الحائط محاولاً إصابة أهداف محددة على الحائط من هذا الوضع . شكل (٨٠)

– التصويب من وضع الانبطاح على المرمى :

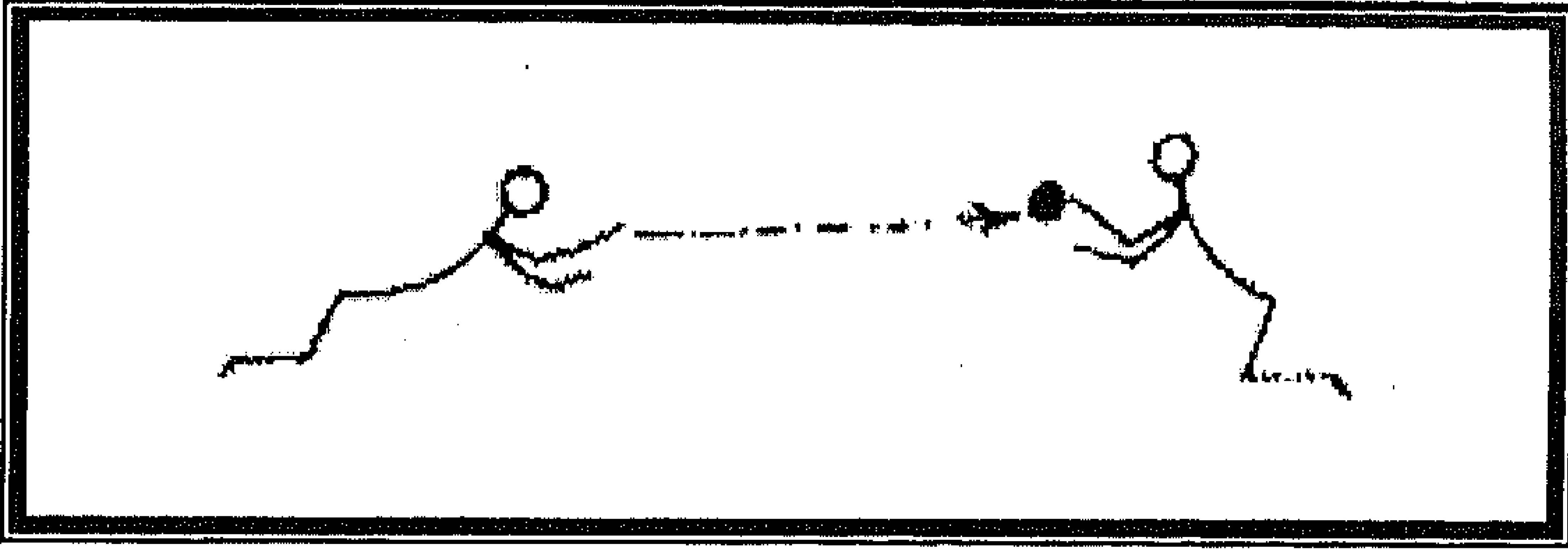


- يتخذ اللاعب وضع الانبطاح على مسافة تبلغ (٦) أمتار تقريباً

شكل (٨١)

أمام المرمى ويقوم بالتصويب من هذا الوضع تصويبا هادفـاعلى المرمـى شكل (٨١).

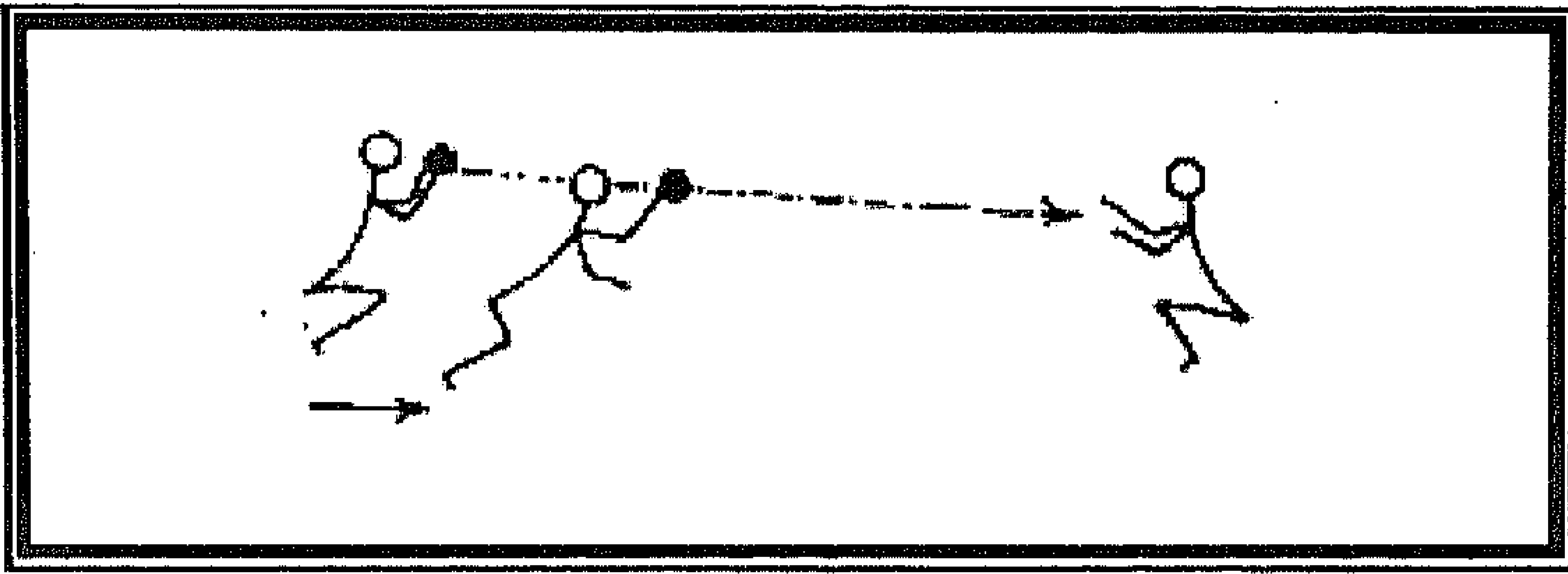
- التصويب من وضع الجثو :



شكل (٨٢)

- يتخذ لاعبان متواجهان وضع الجثو ، مع وجود مسافة بينهما قدرها(من ٦ إلي ١٠) أمتار .
- التصويب باليد اليمنى ، باليد اليسرى مع الارتكاز .
- التصويب باليد اليمنى ، باليد اليسرى مع الدحرجة علـى كتـف ذراع التصويب . شكل (٨٢)

- التصويب من وضع جلوس القرفصاء :

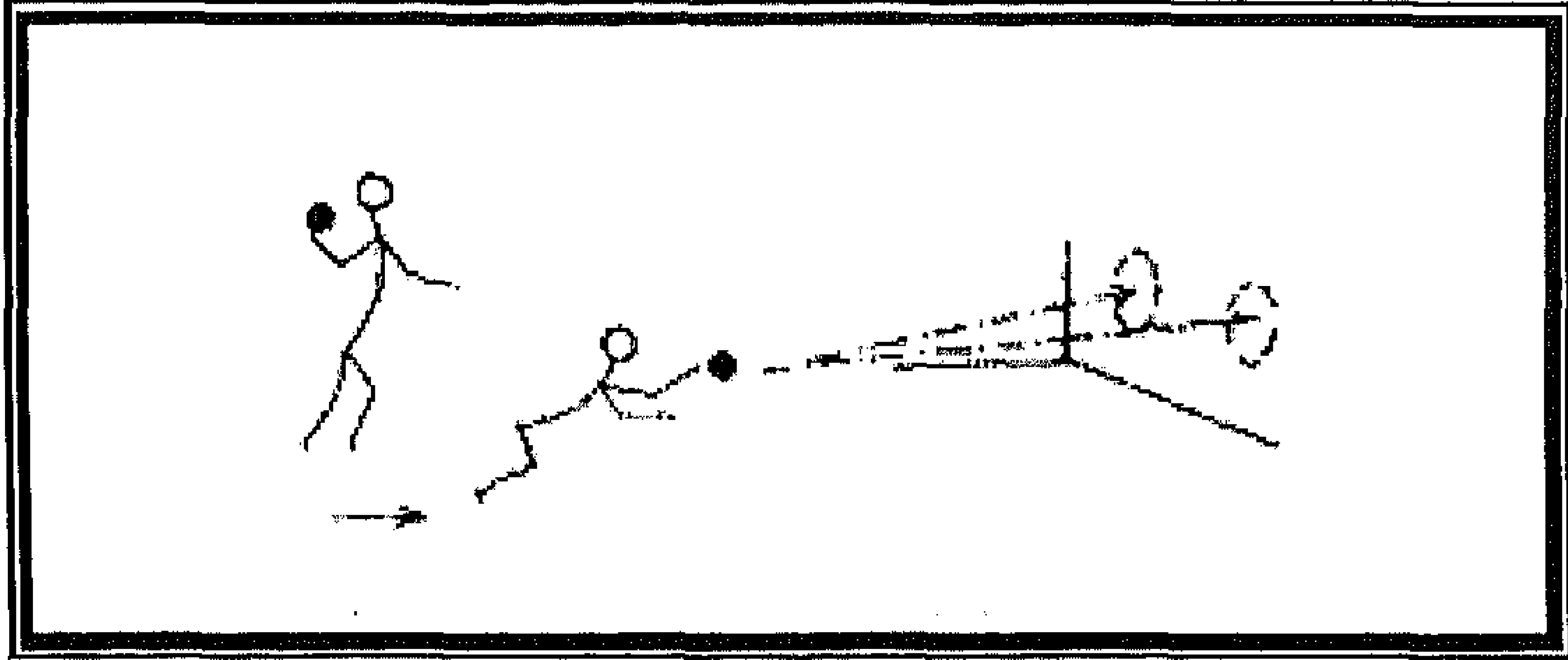


شكل (٨٣)

- يتواجد لاعبان متواجهان في وضع جلوس القرفصاء ، مع وجود مـسافة بينهما قدرها (من ٦ إلى ١٠) أمتار .

- التصويب باليد اليمنى أو باليد اليسرى مع الارتكاز .
- التصويب ثم الحرجة على كتف ذراع التصويب .
- التصويب من السقوط في اتجاه التمرير . شكل (٨٣)

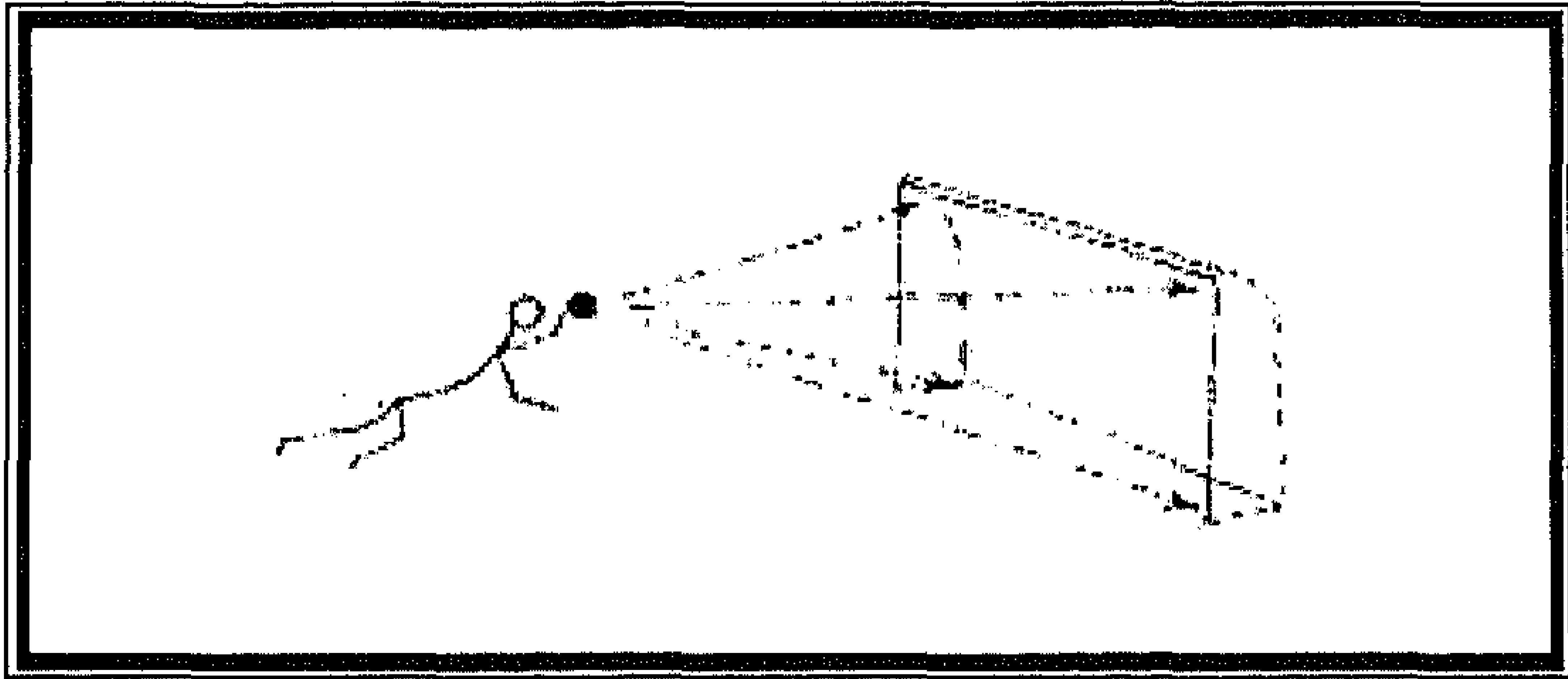
– التصويب من الوقوف ثم السقوط على أهداف محددة على الحائط :



شكل رقم (٨٤)

- يقف اللاعب أمام المرمى وعلى مسافة قدرها (٦) أمتار منه ، ويقوم بالتصويب من السقوط محاولا إصابة الأهداف المحددة له على الحائط . شكل (٨٤)

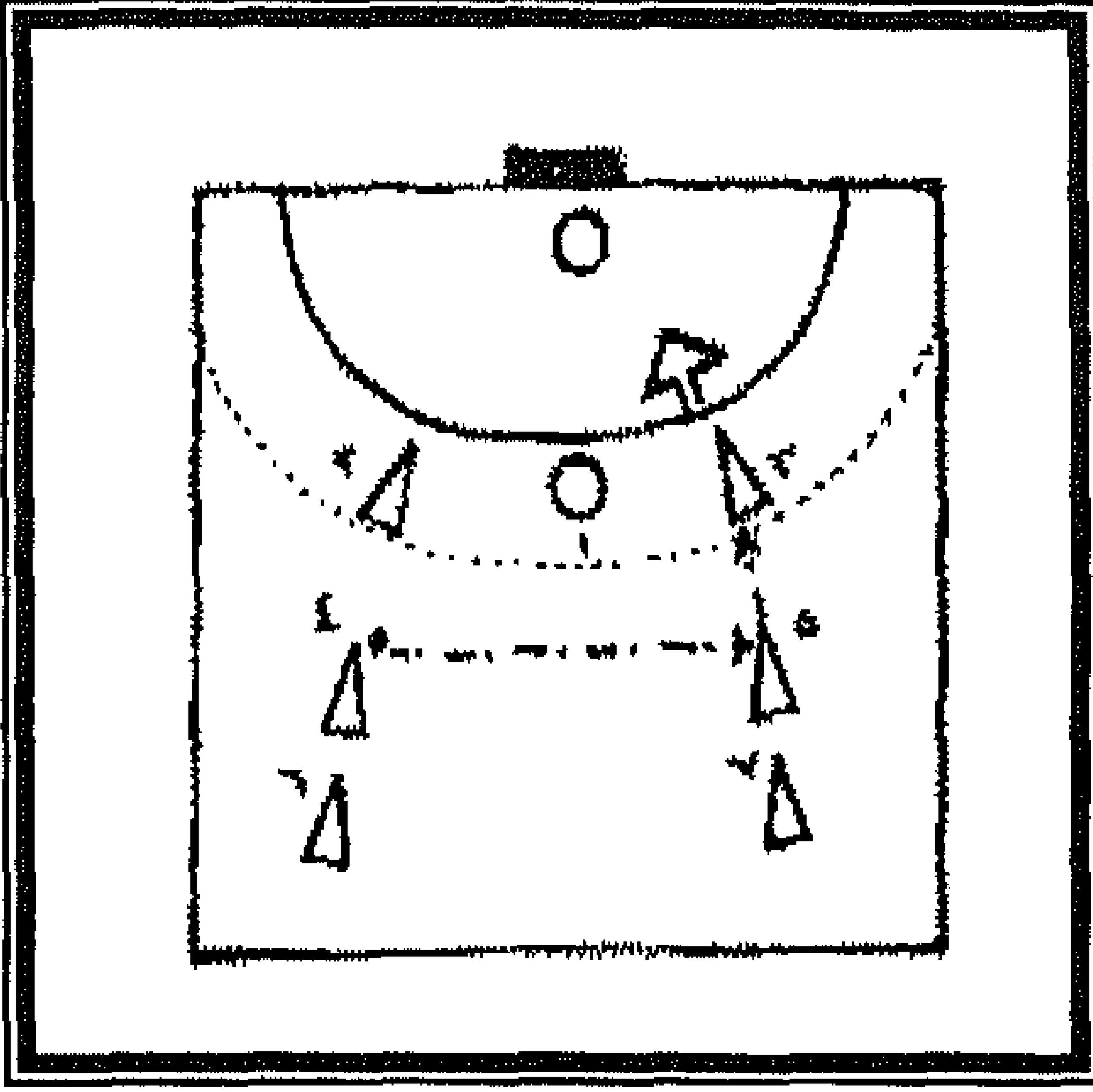
– التصويب على المرمى من الوقوف والسقوط :



شكل (٨٥)

- يقف اللاعب أمام المرمى وعلى مسافة قدرها (٦) أمتار منه ، ويقوم بالتصويب من السقوط محاولا إصابة أركان المرمى . شكل (٨٥)

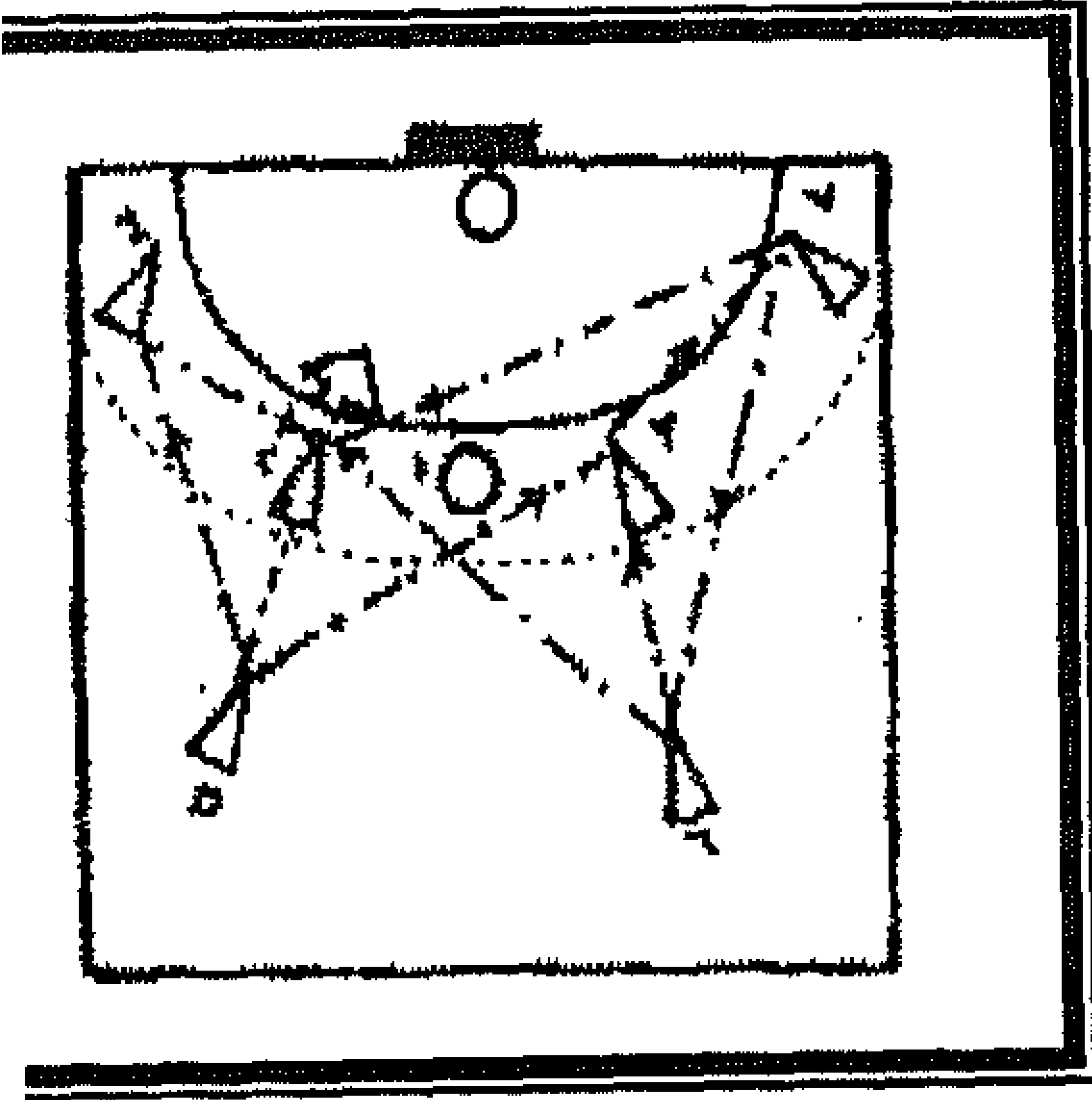
- التصويب من السقوط بعد التخلص من مراقبة لاعب منافس :



شكل (٨٦)

- يقف اللاعبان مهاجمان (٢) و (٣) يميناً ويساراً إلى جانب لاعب مدافع (١) عند حدود منطقة المرمى ويقف أمامهم اللاعبان الممران (٤) أو (٥).
- يقوم اللاعب (٤) بتمرير الكرة إلي اللاعب (٥) وفى لحظة استلامه للكرة يتخلص لاعبا الهجوم (٢) و (٣) من اللاعب المدافع ليكون على اللاعب المدافع تحديد لاعب من لاعبي الهجوم لمراقبته .
- يقوم اللاعب المهاجم الحر باستلام الكرة وأداء التصويب من السقوط . شكل (٨٦)
- ويمكن تطوير هذا التدريب بحيث يحتل اللاعب (١) مكان اللاعب المهاجم المراقب ، مع قيام اللاعب المصوب من السقوط باتخاذ مكانه خلف اللاعب (٦) أما اللاعب (٥) فيقوم باحتلال مكان اللاعب المدافع مع قيام اللاعب (٤) باتخاذ مكان له خلف اللاعب (٧) .

- التصويب من السقوط بعد المروق بالسقوط إلي داخل حدود منطقة المرمى :



شكل رقم (٨٧)

- يقف لاعبان مهاجمان (٢) و (٣) يميناً ويساراً إلي جانب لاعب مدافع (١) عند حدود منطقة المرمى بينما يتواجد لاعبان (٥) و (٦) في المنطقة الخلفية ولاعبان آخران (٤) و (٧) في الجناحين عند حدود منطقة المرمى .
- يتم تمرير الكرة واستلامها بين لاعبي المنطقة الخلفية ولاعبي الدائرة الخارجيين (الجناحين) .
- التخلص من اللاعب المدافع ثم التمرير عبر الدائرة والتصويب من السقوط.
- التخلص من اللاعب المدافع ثم التمرير كما يتراءى لممرر والتصويب من السقوط . شكل (٨٧)

ز- التصويب الكرباجى من الثبات :

تعتبر إحدى التصويبات السهلة التي يمكن البدء في تعليمها وخاصة للمبتدئين حيث تتميز بدقتها في إصابة الهدف ، ويستخدم هذا النوع من التصويب أثناء أداء الرمية الجزائية أو الرمية الحرة خاصة عندما يسهو الحارس أو الدفاع عن مراقبة اللاعب المؤدى للرمية الحرة قريبا من خط التسعة أمتار ، أو عندما ينتهي زمن المباراة أو الشوط الأول ويبقى أداء الرمية الحرة والتي يتطلب أداؤها مباشرة في اتجاه المرمى ومن الثبات .

وغالباً ما يكون هناك حائط صد أمام هذا النوع من التصويبات لذلك يجب أن يكون التصويب سريع ويتم قبل أن يتمكن المدافعون من الانتظام في حائط صد أو أن يسبق أدائها حركة خداعية ، أو أن يقوم بالتصويب من فـوق المـدافعين أو بجوار حائط المدافعين بالسقوط الجانبي .

ح- التصويب خلفاً :

والتصويب الخلفي يعتبر غير شائع الاستخدام ، كما انه غير دقيق في إحراز هدف ، إلا أنها مؤثرة ومفاجئة بالنسبة لحارس المرمى يؤدى بالارتكاز والالتفـاف على كعب القدم اليمنى أي المماثلة للذراع المصوبة وتكون بالالتفاف المفاجئ بحركة نصف دورانية سريعة تترك فيها الكرة قبل تطويح الذراع منعا لارتكاب خطا ضد المدافع نتيجة اصطدام الذراع المطوحة به .

ط- التصويب في حالات خاصة :

- الرمية الحرة **Free Shot**

ويقصد هنا بالتصويب من الرمية الحرة من فوق خط الـ ٩ م وغالباً مـا تؤدى عند اختلال الحائط الدفاعي وتؤدى بطريقـة مفاجئـة بالـدوران كـذلك التصويب من خلال ثغرة بين المدافعين وكثيراً ما تؤدى في اللحظات الأخيرة قبـل انتهاء الشوط الأول من المباراة وإطلاق الميقاتى لصفارته ويتعين على الحكم إتمـام أداء الرمية الحرة وفقا للقانون قبل انصراف اللاعبين خارج الملعب ، وفيها يعتمـد المصوب على طوله الفارع في التصويب من جانب هذا الحائط البشرى ، وغالبا ما يقيم الفريق المهاجم ستاراً بشرياً يحجب المصوب عن الحـائط الـدفاعي لتـصبح شخصية المصوب مجهولة وكذلك مكانه مما يصعب من احتمالات معرفـة مكـان ومستوى انطلاق الكرة .

ومن خلال مناقشات الاتحاد الدولي لتغيير القانون سوف يتخـــذ الاتحـــاد تعديلاً لتلافى الأخطاء ، ووجهات النظر التي ظهرت من خلال اتخاذ هذا الستار من اللاعبين المهاجمين على أن ينص القانون بان يؤدى لاعب واحد هذه التصويبة الحرة في مواجهه حائط الدفاع مع خروج باقي اللاعبين المهاجمين خارج الملعب .

– الرمية الجزائية **٧ meter Shot**



وهى الرمية التي تؤدى من على بعـــد ٧ أمتار دون وجود أي لاعب مدافع سوى حارس المرمى و لا يشترك في أدائها إلا مهـــاجم واحـــد وتؤدى إما مباشرة أو بخـــداع مـــن الثبـــات أو السقوط ، وهذه الرمية الجزائية هي مباراة فريدة فردية تؤدى بين لاعب وحارس مرمى وغالباً مـــا تتوقف الكثير من نتائج المباريـــات علـــى نجـــاح المصوب في إحراز الهدف من خـــلال الرميـــات الجزائية .

وجميع طرق التصويب السابق تناولها بالشرح تتخذ استراتيجيات خاصـــة أثناء انطلاقها في اتجاه الهدف وفقاً لدقتها وسرعتها ولكنها تتحدد بأخذ الأشـــكال التالية :

أ– التصويبة الساقطة **Lob Shoot**

– العالية .

– المنخفضة (من فوق راس الحارس مباشرة) .

ب– التصويبة المرتدة **Bounced Shoot**

ج– التصويبة المستقيمة **Straight Shoot**

د- التصويب باللف مع دوران الكرة في اتجاه عقرب الساعة – عكس عقرب الساعة Spin Shot Clockwise-Counterclockwise

هذه هي معظم أنواع التصويبات في كرة اليد وطرق أدائها التي يجب أن يتقنها لاعب كرة اليد ، ولكن لا يمكن أن نطالب بإتقان كل أساليبها فهي عديدة ومتنوعة ومتشعبة وكل منها يتناسب والمركز الذي تؤدى منه ، حيث اشتمل التصنيف السابق لأنواع التصويب وتنوعه على واحد وثلاثون عنصر فني خاص بمهارة التصويب فقط ، حيث أن درجة تنوع وتعدد جوانب المهارات والأفعال أو العناصر الحركية الخاصة بالأداء المهارى في كرة اليد والتي يجب أن يتقنها اللاعب ويستخدمها بشكل جيد تحت شروط وظروف المباريات هو معيار ومؤشر هام جداً لمدى إعداده التكنيكي ، حيث أن اللاعب المعد تكنيكياً هو الذي يتميز بارتفاع مدركاته الحس حركية والتي تتيح له مقدرة أرفع على التحكم والتوجيه الإرادي لحركاته بالإضافة إلى تميزه بتناسق وهارمونية (توافقية) أكبر في قدراته وخصائصه البدنية وخاصة لطبوغرافية القوة العضلية ، أي التوزيع الهارموني المتناسق لقوة المجموعات العضلية لمختلف وصلات الجسم طبقا لطبيعة الأداء المهارى الخاص للعبة كرة اليد .

هذا ومن الملاحظ أن سعادة المتدربين تكون كبيرة عند تدريبهم على التصويب على المرمى ، حيث يحاول كل منهم متمنيا أن يتغلب على الدفاعات لذلك يجب أن يتم ربط هذه المهارة (التصويب) مع مهارات أخري بصورة مركبة غير منفصلة حيث انه لا انفصال أو تجزئة بين أداء مهارات كرة اليد الهجومية سواء أكانت بكرة أو بدون كرة .

ومن أهم الأخطاء الشائعة في التصويب عامة :

أ- أن يخطو اللاعب الأيمن بقدمه اليمنى متخذا الخطوة الأمامية أثناء التصويب .

ب- أن تتم حركة الإعداد بشكل بطئ دون إشراك الجسم بأكمله في الأداء وذلك بأن يتم الأداء من الذراع فقط "خطأ يؤدى إلى ضعف نقل القوة إلى الكرة".

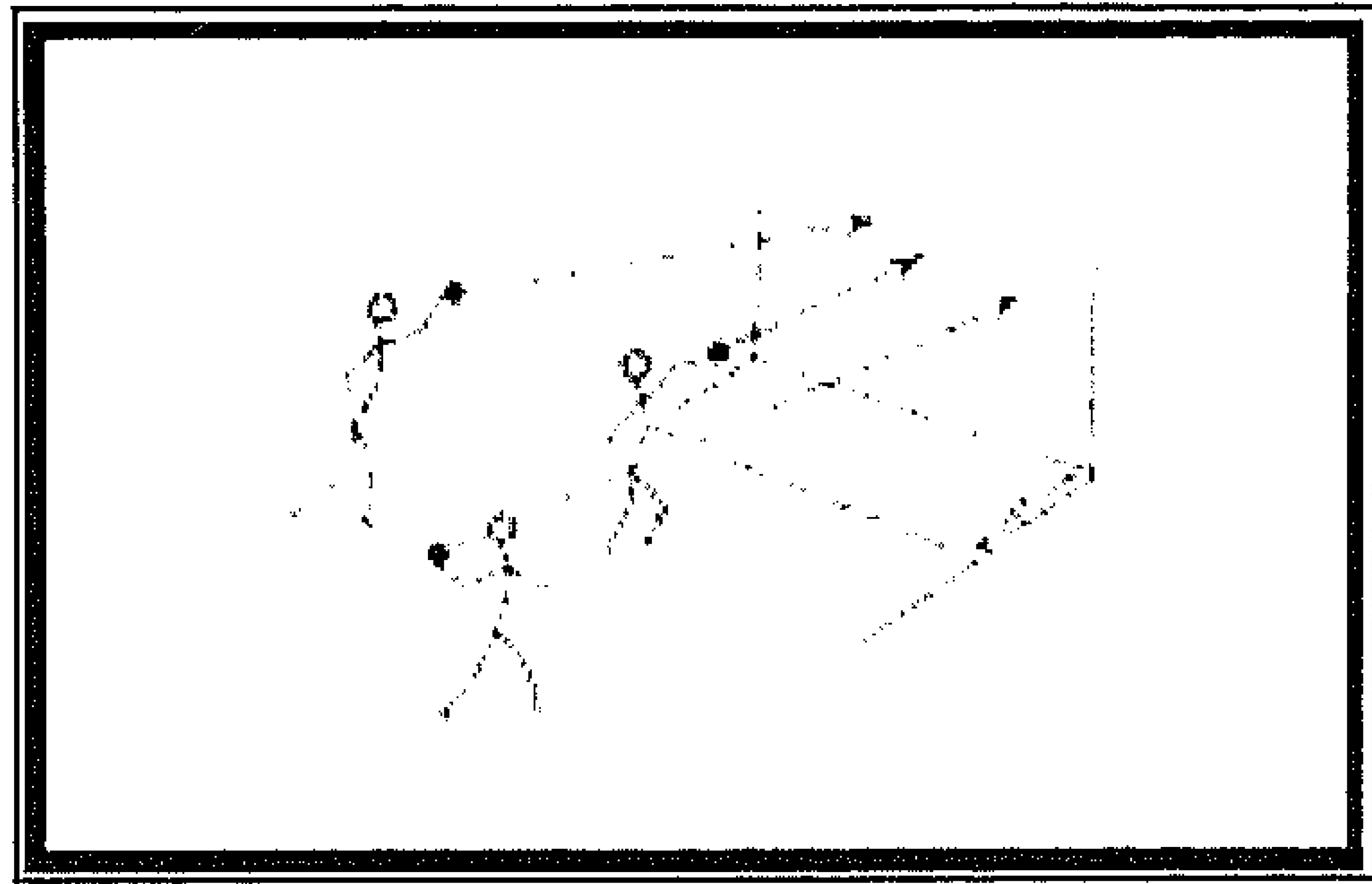
ج- أن يحمل الرامي ثقل جسمه أثناء الرمي على الرجل الخلفية ويمد ذراع التصويب وحده إلي الأمام .

د- أن يفرد اللاعب المصوب ركبته ويمدها على مقربة من اللاعب المنافس بعد الانتهاء من الوثب .

هـ - أن يتم أداء التصويب مع الوثب قبل أن يصل اللاعب إلى أعلى نقطة في مجال طيرانه .

وفيما يلي سوف نستعرض بعض التدريبات الخاصة بالتصويب على المرمى :

أ- التصويب على الحائط :

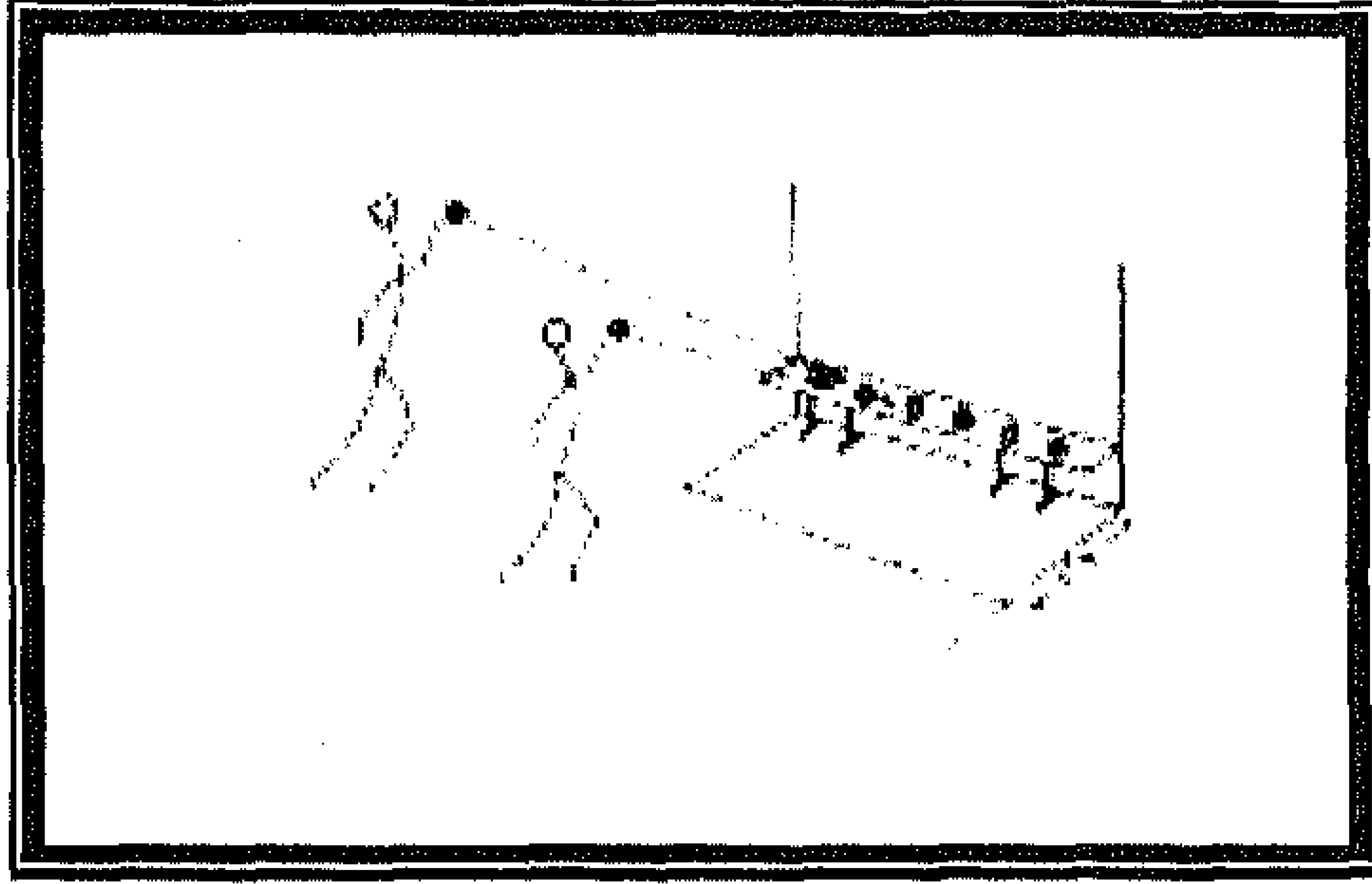


شكل (٨٨)

- يتم التصويب على حائط مع التركيز على وضع الذراع الرامي وحركته الكرباجية ، والحرص على إطلاق الكرة بأقصى قوة .
- يجب عدم تخطى الخط المرسوم على بعد ٦م من الحائط وتكون حركة التصويب من خلفة .
- تؤدى مهارات التصويب من الثبات وخطوة الارتكاز ومن الجري مع بناء التوافق بين حركة الرجلين وحركة الذراعين ، وكذلك حركة الذراع المصوبة

والتتابع الزمني لدخول الوصلات المكونة للذراع (العضد – الساعد – الكف) في العمل حتى تكون الحركة كرباجية . شكل (٨٨)

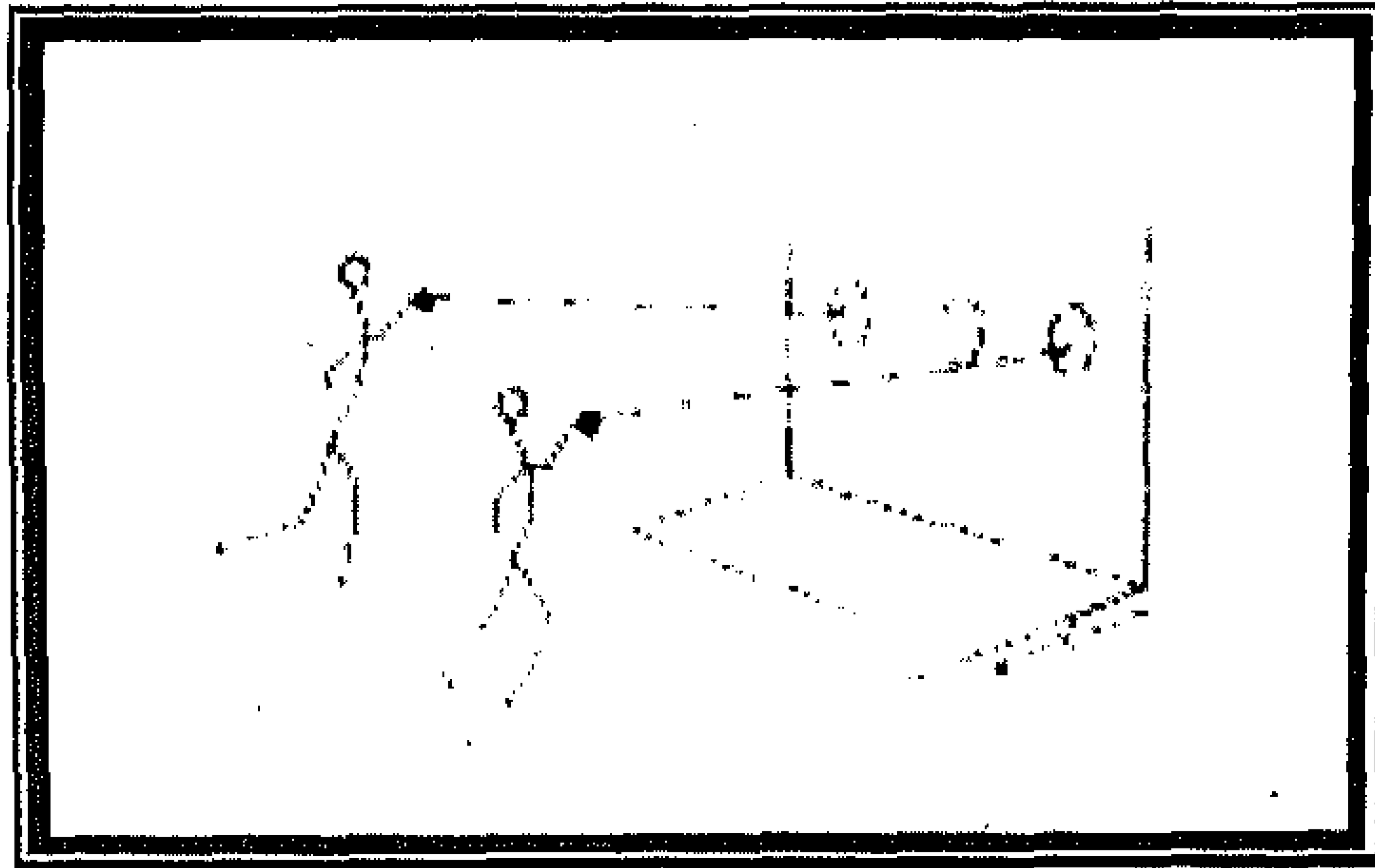
ب- التصويب على كرات طبية :



شكل (٨٩)

- بعد التأكد من خروج الكرة بقوة عالية يمكن تنمية الدقة من خلال وضع الكرات الطبية فوق مقعد سويدي اسفل الحائط ومحاولة إسقاطها من فوق المقعد بتوجيه الكرة المصوبة تجاه الكرات الطبية . شكل (٨٩)

ج- التصويب على دوائر على حائط :

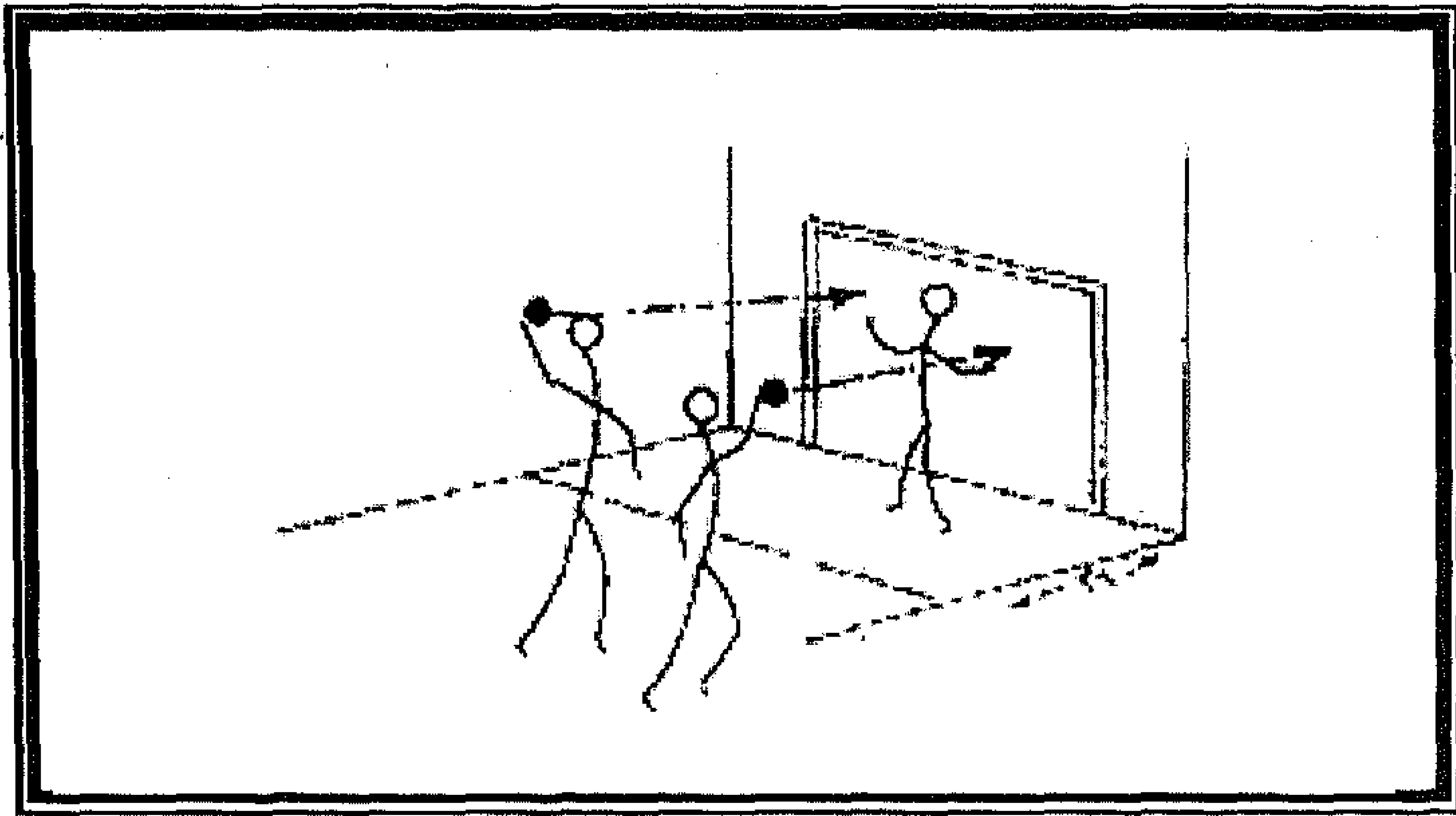


شكل رقم (٩٠)

- يتم رسم دوائر على الحائط في مستوى الذراع المصوبة ثم يقوم المبتدئ بتوجيه الكرة إلى منتصف الدائرة مع ملاحظة عدم الإخلال بقوة التصويبة ، حيث يجب التصويب بقوة داخل الدائرة .

- يجب أن يتم التصويب على الدوائر بأشكال مختلفة من الجري ، الوثب خطـوة الارتكاز مع مراعاة تغيير أوضاع الجسم مثل التقاط الكرة الثابتة علـى الأرض والتصويب والتقاط الكرة المتدحرجة على الأرض وتصويبها داخل الدوائر .
- يتم تغيير اتجاه دحرجة الكرة من الأمام والخلف والجانـب ويقـوم المبتـدئ بالتقاطها والتصويب على الدوائر . شكل (٩٠)

د- التصويب على مرمى قانوني مرسوم على الحائط :



شكل (٩١)

- يتم رسم مرمى قانوني على الحائط ويقف حارس مرمى لحراسته ويقوم المبتـدئ بتكرار التصويب على المرمى من أوضاع مختلفـة للجسـم واسـتلام الكـرة من مستويات مختلفة . شكل (٩١)

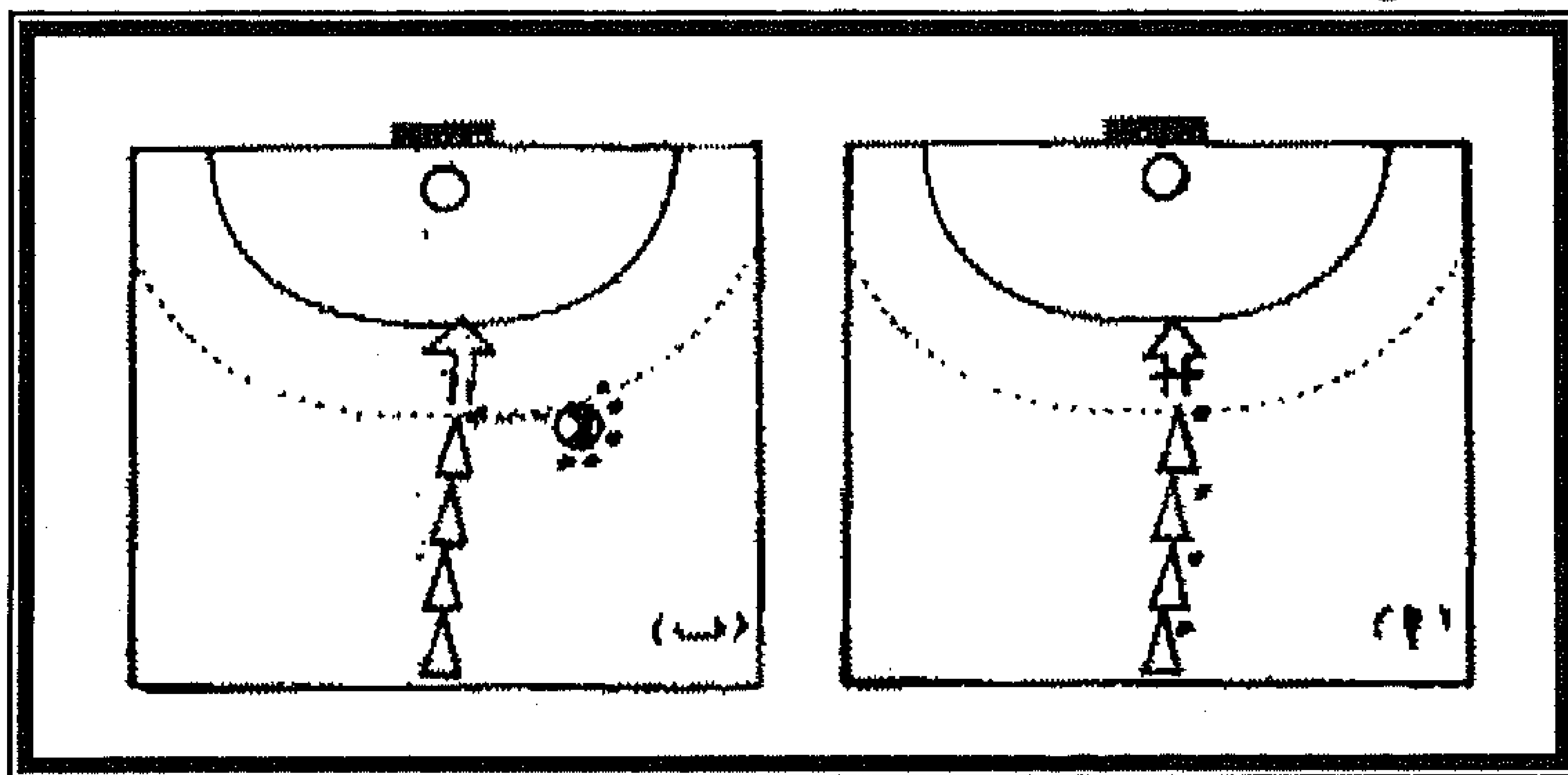
يجب عدم التركيز على التصويب على المرمى ذي البعدين (المرمى المرسوم على الحائط) والانتقال إلى المرمى ذو الثلاثة أبعاد ، حيث يتأثر تعليم دقة التصويب، حيث أكدت الأبحاث بما لا يدع مجالا للشك أن هناك ضعف في نتائج دقة تصويب لاعب كرة اليد على المرمى القانوني بمقارنتها بنتائج دقة تصويبة علـى مـساحات لأشكال ذات بعدين هندسيين ترسم على الحائط ، حيث أسفرت الأبحـاث على إبراز التأثير العكسي للبعد الهندسي الثالث على قياس دقة التـصويبة ، وضـرورة

استخدام مرمى قانوني بدلاً من الاستعانة برسم مساحة المرمى على الحائط عند التعليم أو التدريب أو عند إجراء أي اختبار لقياس دقة التصويب في كرة اليد .

والتدريبات السابقة الغرض منها هو إعطاء فرصة للمبتدئ لتكرار أعلى للتصويب وكذلك الإحساس بقوة تصويبته عن طريق قوة ارتطام الكرة بالحائط .

<u>وللتدريب على مهارة التصويب بالنسبة للمبتدئين يستحسن إتباع التسلسل في إعطاء التدريبات التالية :</u>

أ- التصويب على أول خط الرمية الجزائية :

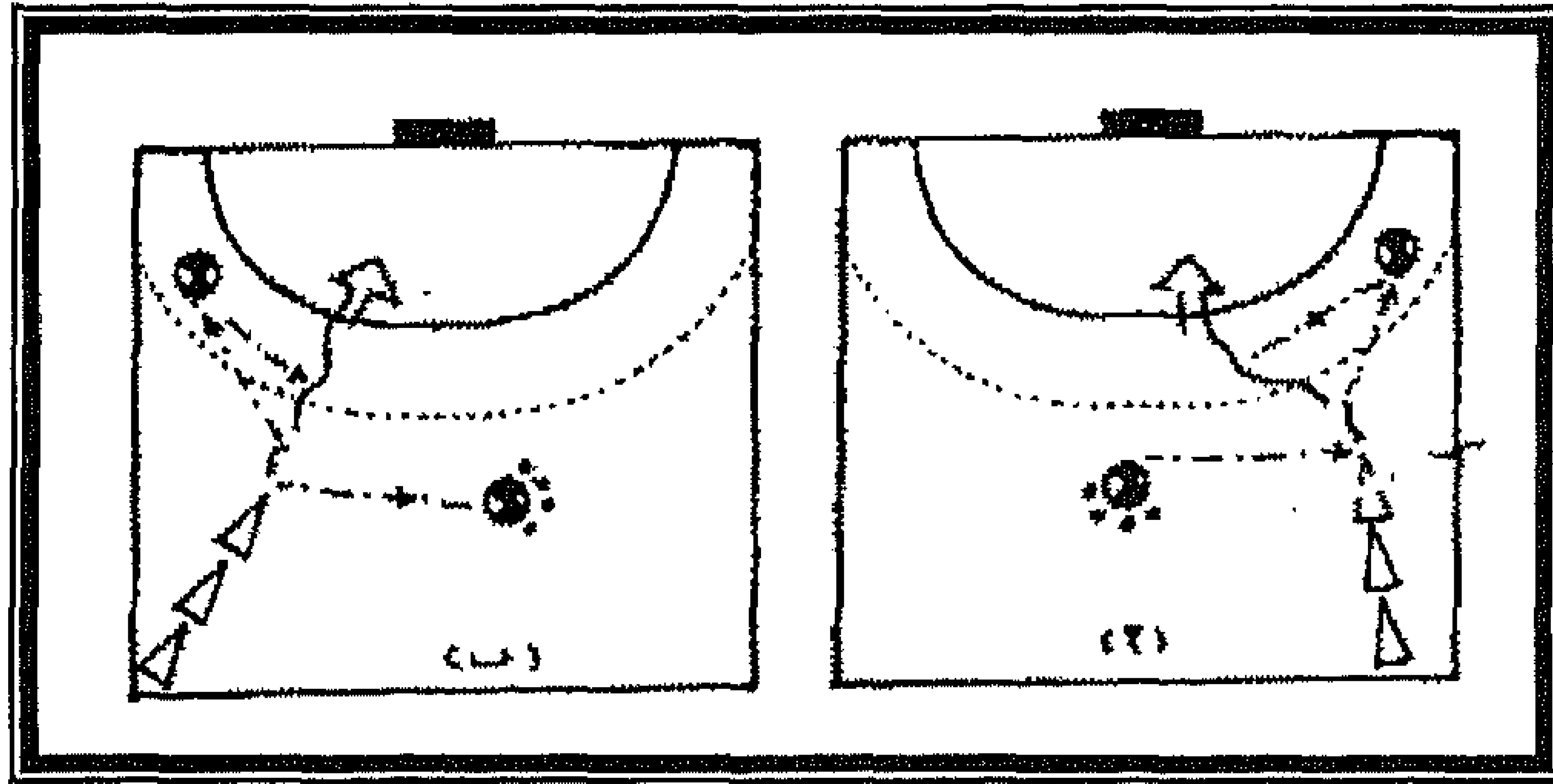


شكل (٩٢)

- يقف المبتدئون في قطار على أول خط الرمية الجزائية كل واحد معه كرة يقوم بالتصويب على المرمى بخطوة الارتكاز أو من الثبات .شكل (٩٢ أ)
- يمكن أن يكون التدريب على هيئة مسابقة ويفوز اللاعب الذي يتمكن من إحراز الكرة في المرمى اكبر عدد من المرات .
- نفس التدريب السابق ولكن يقوم المبتدئ باستلام الكرة من الهواء على اليمين ويقوم بالتصويب على المرمى من الثبات أو خطوة الارتكاز . شكل (٩٢ ب)

- يغير من نوع الاستلام حيث يستلم من على الشمال ويأخذ ثلاث خطوات ويصوب ، ثم يغير إلى التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض ويصوب بقوة على المرمى .
- يمكن لزيادة التركيز على قوة ودقة التصويبة أن تعلق بالونات على الجوانب العرضة والقائمين ، ويقوم المبتدئ بالتصويب عليها مع محاولة " فرقعتها " وبالتالي سيجبر على بذل أقصى قوة أثناء التصويب حتى ترتطم الكرة بالبالونة .
- يمكن عمل هذا التدريب في شكل مسابقة بين المبتدئين واللاعب الذي يتمكن من فرقعة البالونة له جائزة ، ولزيادة عامل التشويق والإثارة وبالتالي زيادة الدافع إلى الأداء وبذل المجهود لتحسين دقة وقوة التصويبة .

ب- التصويب بالوثب من أعلى نقطة :



شكل (٩٣)

- يقف المبتدئون في قطار على خط منتصف الملعب في المكان المقابل لمركز الظهير الأيمن ، يقف أحد اللاعبين في مكان مركز صانع الألعاب ومعه الكرات ولاعب آخر في مكان الجناح الأيمن . شكل (٩٣ أ)

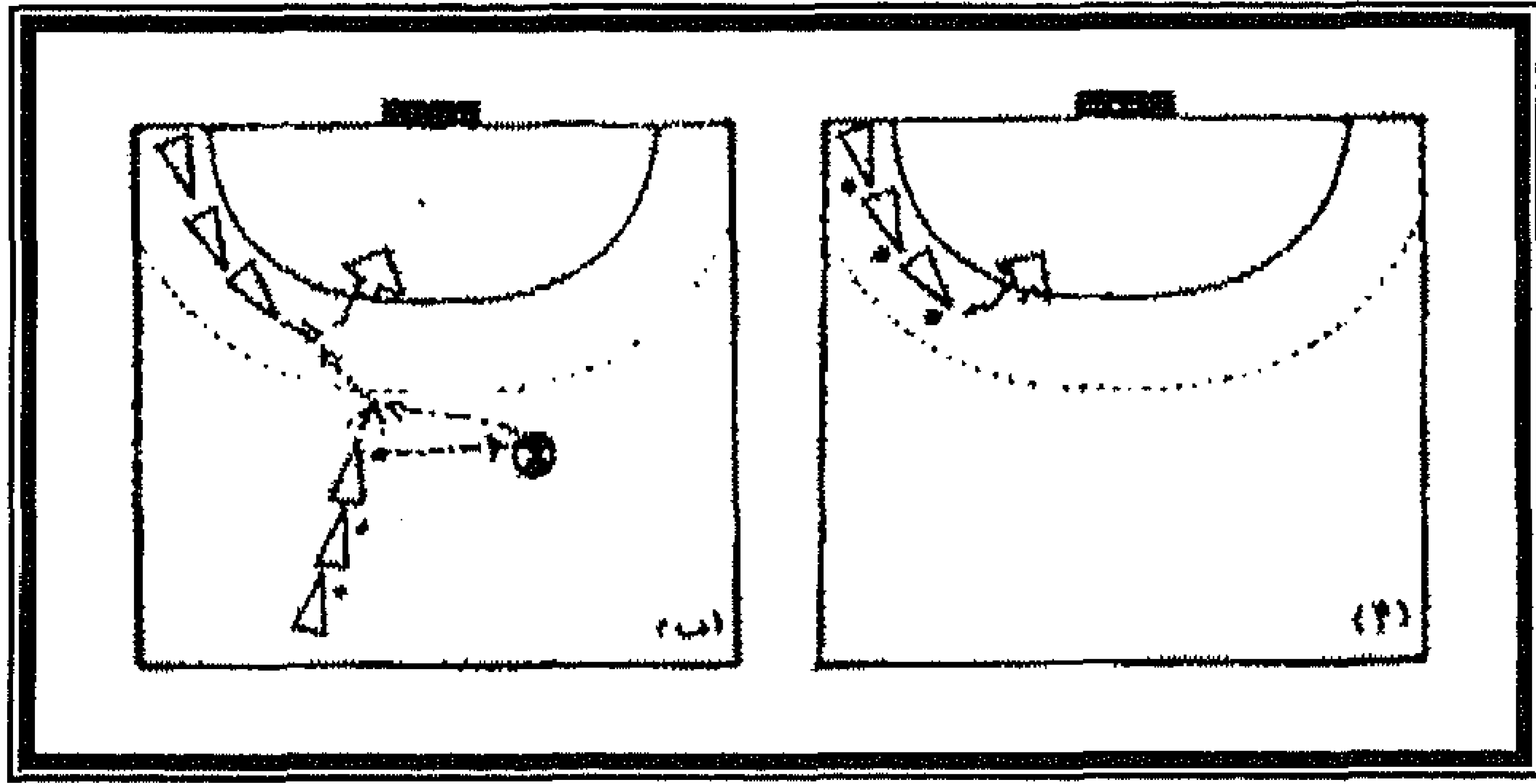
- يجرى أول لاعب في القطار ويستلم تمريرة من صانع الألعاب ثم يمررها إلى لاعب الجناح ويستلم مرة أخرى ثم يأخذ ثلاث خطوات ويثبت لأعلى للتصويب بقوة على المرمى .
- يجب التأكيد على أن يقوم المبتدئ بالوثب أولا ثم التصويب من أعلى نقطة يصل إليها في الهواء .
- نفس التدريب السابق ولكن يتم تغيير المراكز والتصويب من مركز الظهير الأيسر . شكل (٩٣ ب)
- بعد التأكد من ارتفاع المبتدئ لأعلى نقطة يتم وضع لاعبين مدافعين لعمل حائط صد بين خطى الـ ٦ م .
- وجود حائط الصد سيعطى فرصة للمبتدئ في أن يغاير من أداءه للتصويب أثناء طيرانه في الهواء طبقا لوضع حائط الصد وبالتالي يمكنه من توسيع أو إفساح المجال الزمني لأدائه لمهارة التصويب وخصوصا في المرحلة الإعدادية للحركة نتيجة للاعتبارات التكتيكية والخداعية حيث أن تغيير زمن أداء المراحل المختلفة للرمية في مدى معين نتيجة لوجود دفاع من اللاعب المنافس يعنى ذلك أن هناك امتياز للمهارة الحركية بدرجة عالية من الثبات وبخاصة إذا لم تنخفض إنتاجية هذه المهارة رغم اختلاف ظروف تأديتها .

يجب أن يتمتع أداء المبتدئ للتصويب بالقدرة على التوجيه أو التحكم في مهارته عبر مجال اكثر اتساعا لتركيبها الزمني والكينماتيكى ، بمعنى ضرورة اتساع مجال تغاير التركيب الزمني والكينماتيكى للتصويب ولذلك فان تحليل الخصائص الزمنية للتصويب لدى لاعبي المستوى العالي يعتبر مؤشراً موضوعياً للارتفاع بمستوى إتقان الأداء المهارى أولاً وهو توسيع مجال تغاير المرحلة الأساسية من حركة التصويب لذلك يجب عند البدء مع المبتدئين في تعليم التصويب أن يوضع

في الاعتبار العوامل المختلفة التي تعيق المصوب ووضعه في البيئة والمناخ الذي يمكنه من تعلم مهاراته تحت ضغط وشروط المواقف التنافسية التي سوف يمر بها في المنافسة حتى يتمكن من امتلاك المقدرة على حل هذه المواقف برجة عالية من الفعالية والإنتاجية ، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال التدريبات المختلفة والمتنوعة التي تتوافر فيها جميع المواقف التي يجب أن يمر بها اللاعب سواء بغرض تعليمه أو تدريبه .

كما أن التدريب على التصويب يفضل أن يتم مع وجود دفاع حقيقي إيجابي ولا يلجا إلى الدفاع السلبي لتلافى مشكلة تعود المصوب على عدم اشتراك المدافع معه فيفاجأ به خلال المباريات وهو ما تعكسه نظرية علم النفس للارتباط الشرطي .

ج- التصويب من مركز الجناح :



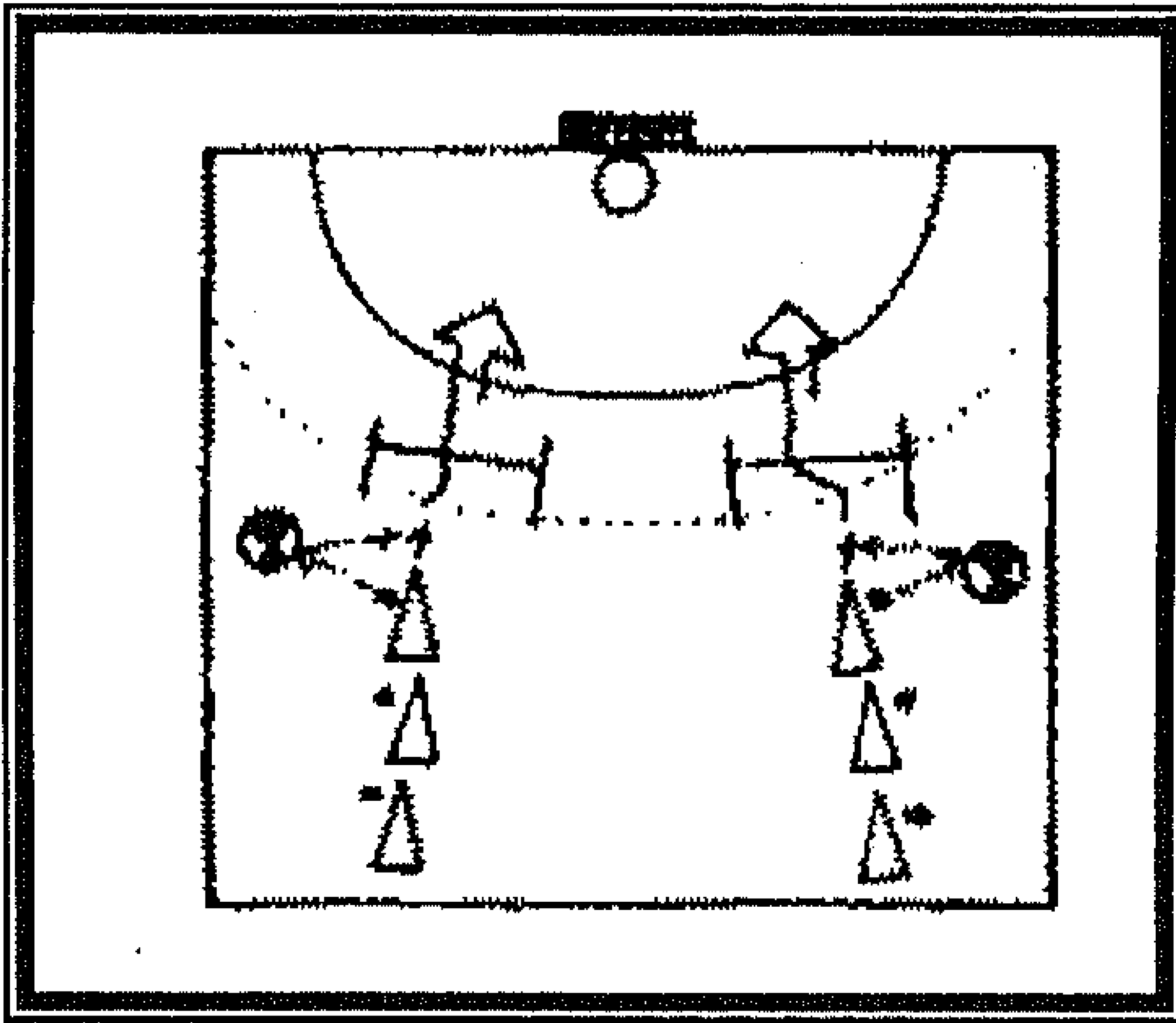
شكل (٩٤)

- يقف المبتدئون في قطار وكل واحد معه كرة في مركز الجناح الأيسر كما في شكل (٩٤ أ) ، يتم الارتقاء والدخول للتصويب من مركز الجناح مع مراعاة الاقتراب بصورة موازية لخط المرمى كلما اكن ن ويتم الارتقاء خلال خطوتين أو ثلاثة والتصويب .

- يقف في مركز الظهير الأيسر قطار مع كل لاعب كرة ، ويقف قطار في مركز الجناح الأيسر بدون كرات ، ويقف لاعب ثابت في مركز الظهير الأيسر .
- يقوم أول لاعب في مركز الجناح بالتمرير للاعب الثابت ويستلم منه ثم يمرر للاعب الجناح الأيسر ليدخل ويرتقي ويصوب على المرمى كما في شكل (٩٤ ب) .
- يتم تكرار نفس الأداء من مركز الجناح الأيمن مع مراعاة توجيه الذراع الأيمن للخارج حيث يتم تحسين زاوية التصويب من خلال اتجاه الوثب .
- ثم يستلم الجناح الأيمن من مركز الظهير ويدخل للتصويب

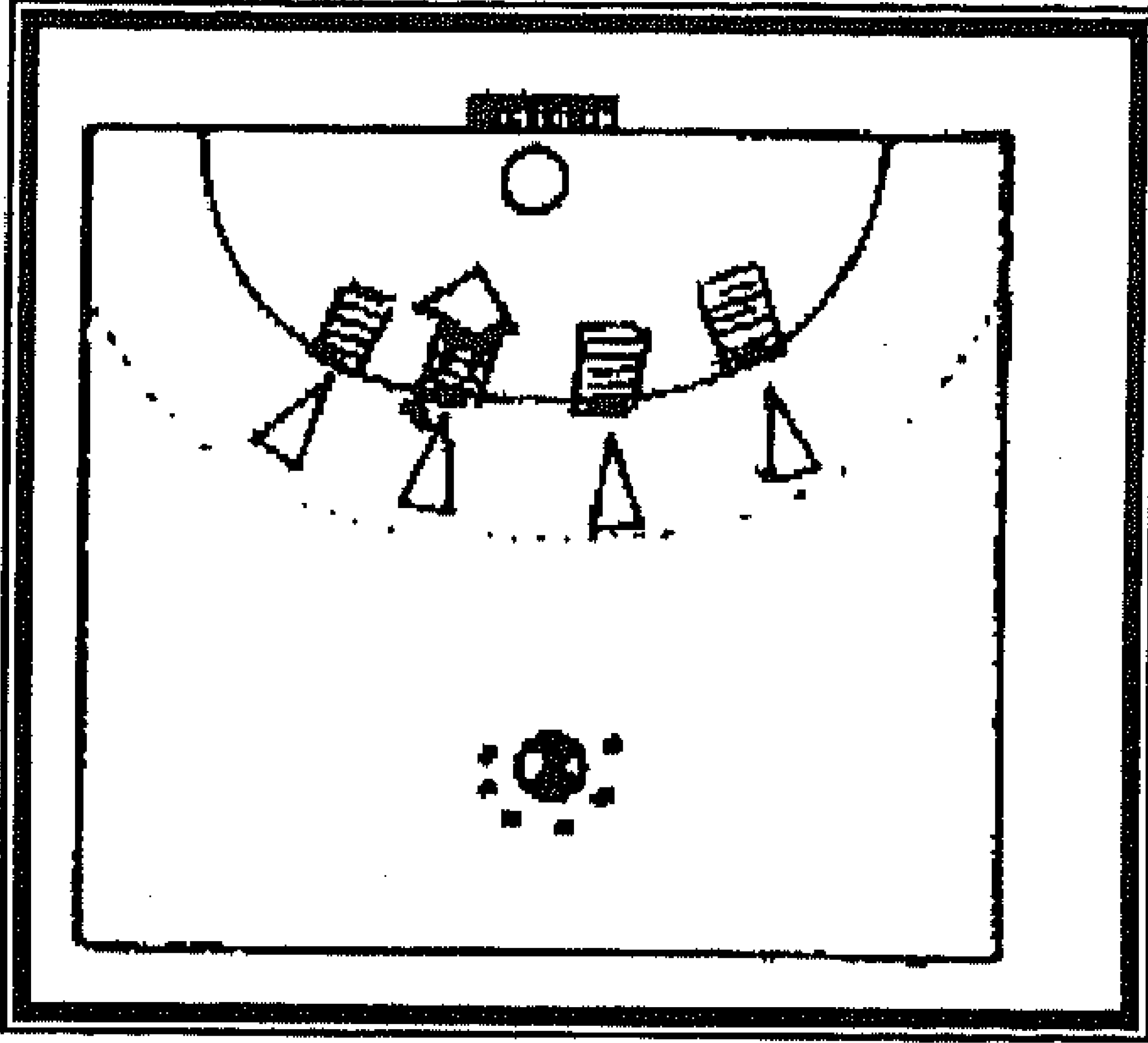
د- التصويب الطويل من الوثب :

- يستخدم جهازان وثب عالي ويقف اللاعبون على هيئة قطارين أحدهما في مركز الجناح الأيمن والآخر في مركز الجناح الأيسر ، كل لاعب في القطار معه كرة .
- يقف لاعب ثابت لكل قطار للخارج بمحاذاة خط الجانب ليستقبل الكرة من أول لاعب في القطار ثم يمررها له مرة أخرى ويقوم بالتصويب على المرمى .



شكل (٩٥)

- يتم تبادل التصويب بالوثب العالي من فوق العارضة ، ومن مستوى الحوض اسفل العارضة ، يجب أن يكون ارتفاع العارضة مناسبا لكلا نوعى التصويب ، يراعى تبادل المجموعتين . شكل (٩٥)

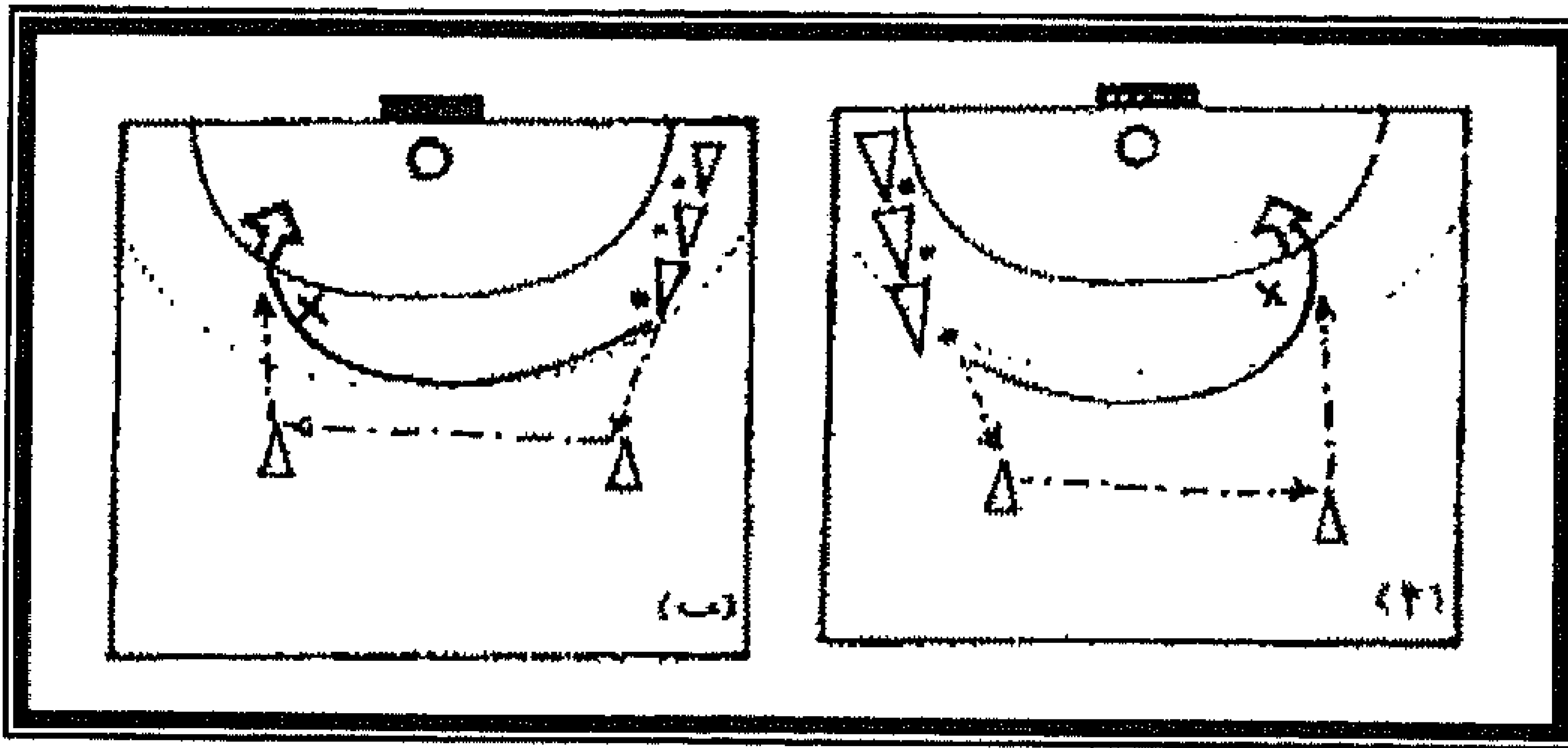


شكل (٩٦)

هـ- التصويب بالسقوط ثم الطيران :

- تقف مجموعة من اللاعبين على خط الـ ٦ م والظهر مواجه المرمى لاستقبال الكرة من لاعب ثابت في مركز صانع الألعاب ، ثم يلف ويصوب بالسقوط على مرتبة موضوعه داخل منطقة المرمى .
- يمكن التدرج بالتدريب حتى يؤدى المبتدئ التصويب من الطيران من أماكن مختلفة على خط منطقة المرمى . شكل (٩٦)

و- التصويب بالسقوط أو الطيران :



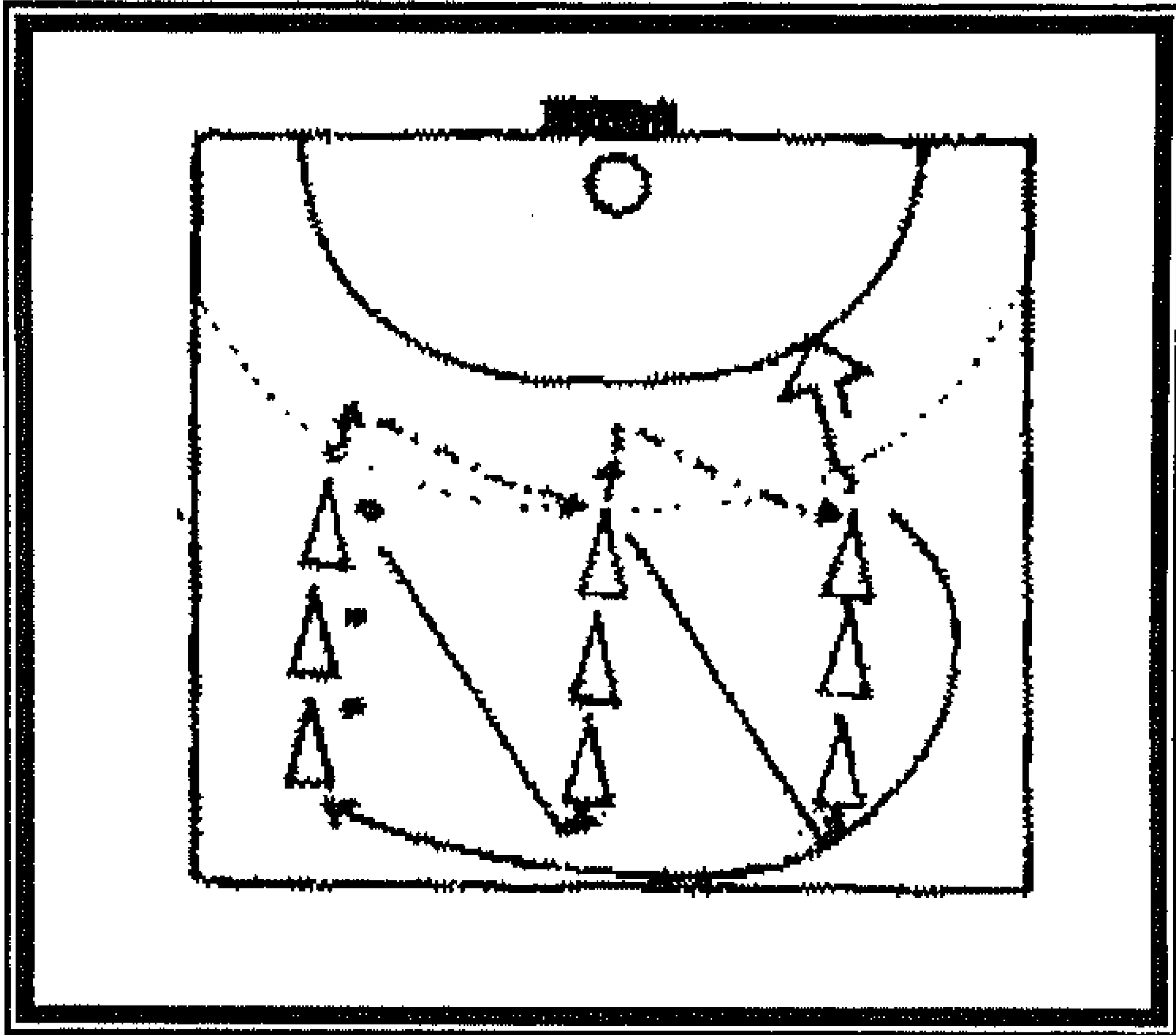
شكل (٩٧)

- تقف مجموعة من اللاعبين في مركز الجناح الأيسر كل لاعب معه كرة ، ويقف لاعبان ثابتان في مركزي الظهير الأيسر والأيمن .

- يمرر أول لاعب في القطار الكرة إلى الظهير الأيسر ويقطع على خط الــــ ٦ م الذي يمرر بدوره إلى الظهير الأيمن الذي يمرر للاعب القاطع على خط الــ ٦م، يستلم ويلف من خلف القائم الموضوع في الجانب الآخــر لخــط الــــ ٦ م ، يصوب بالسقوط أو الطيران داخل منطقة المرمى . شكل (٩٧ أ)
- يكرر التدريب بوقوف المجموعة في مركز الجناح الأيمن . شكل (٩٧ ب

ح- التصويب من خارج الـــ٩ م :

- يقف اللاعبـــون في شـــكل ثـــلاث مجموعات في قطـــارات في الــــثلاث مراكز الخلفية (الظهير الأيسر – صانع الألعاب – الظهير الأيمن) .

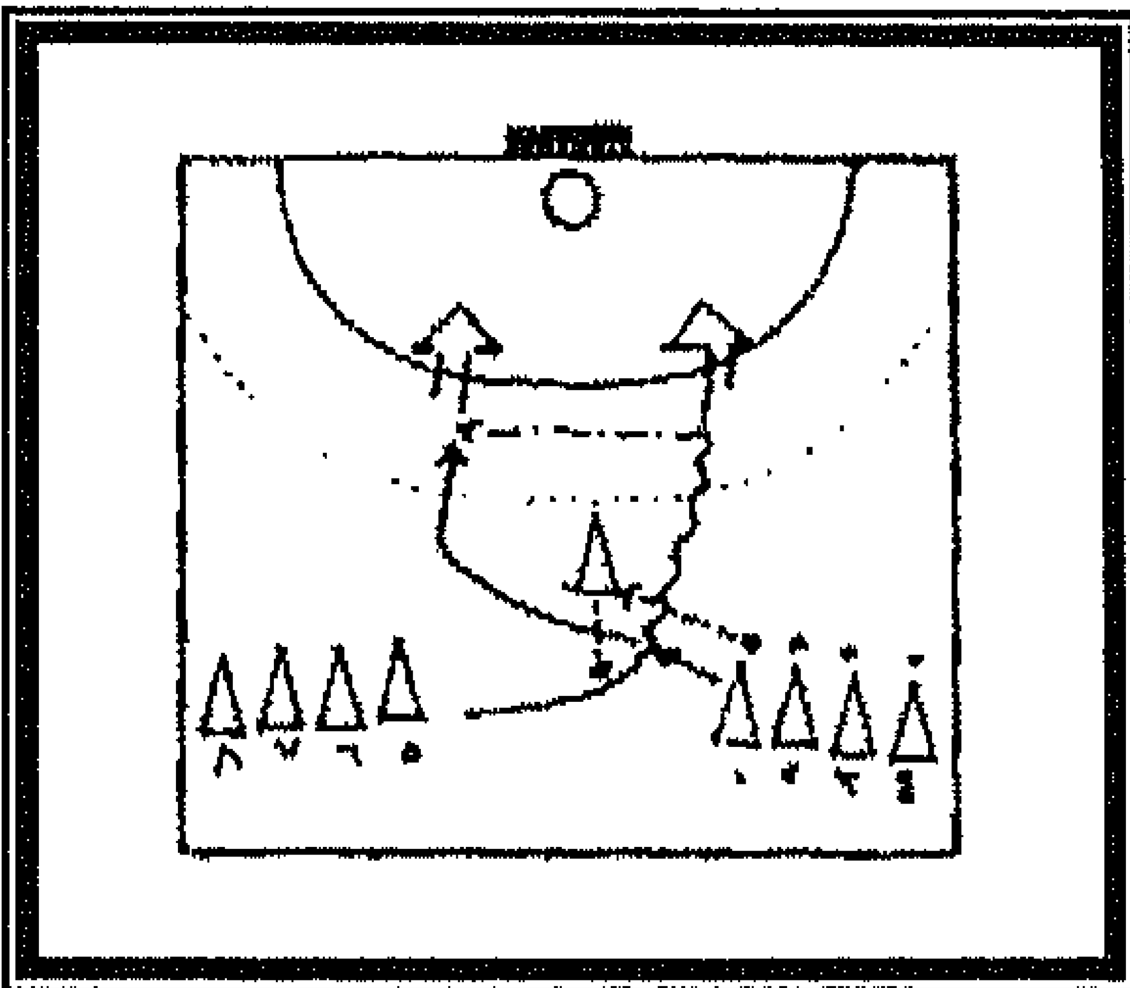


شكل (٩٨)

- الكرة مع الظهير الأيـــسر- يقـــوم بالضغط بالكرة للأمام ويمرر للاعب صانع الألعــــاب الذي يســــتلم من الحركة ويقوم بدوره بالضغط للأمام بأخذ ثلاث خطوات ، ويقوم بدوره بتمرير الكرة للظهير الأيمن الذي يستلم من الحركة ويرتقي للتصويب من خارج الـــــ ٩ م .
- يتم تبادل اللاعبين لأماكنهم . شكل (٩٨)

ط- التصويب بالارتقاء من على خط الـــ ٦ م :

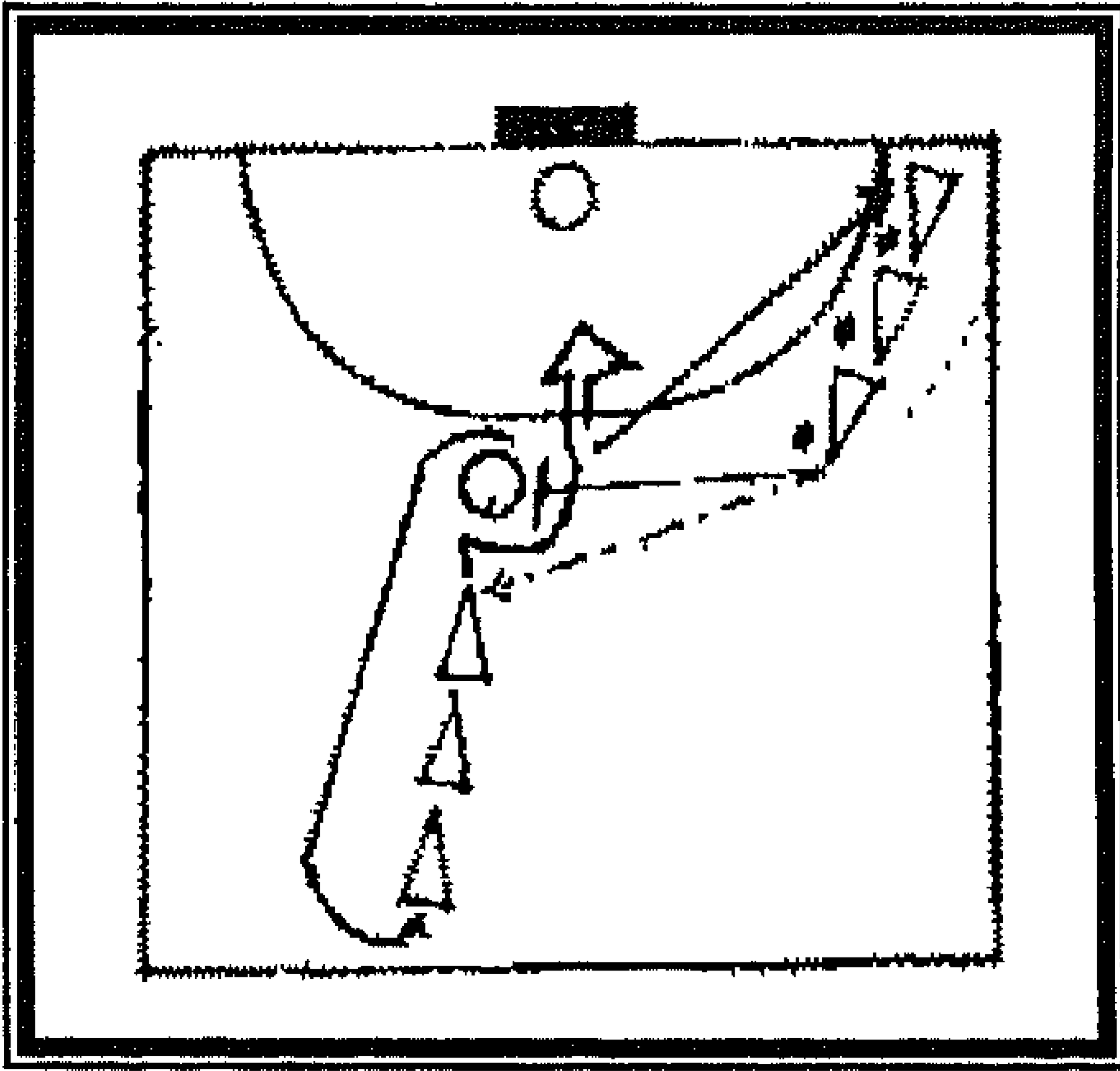
- تقف مجموعتـــان متقابلتـــان كمـــا في شـــكل (٩٩) المجموعـــة الـــتي على اليمين مع كل لاعب منها كرة .

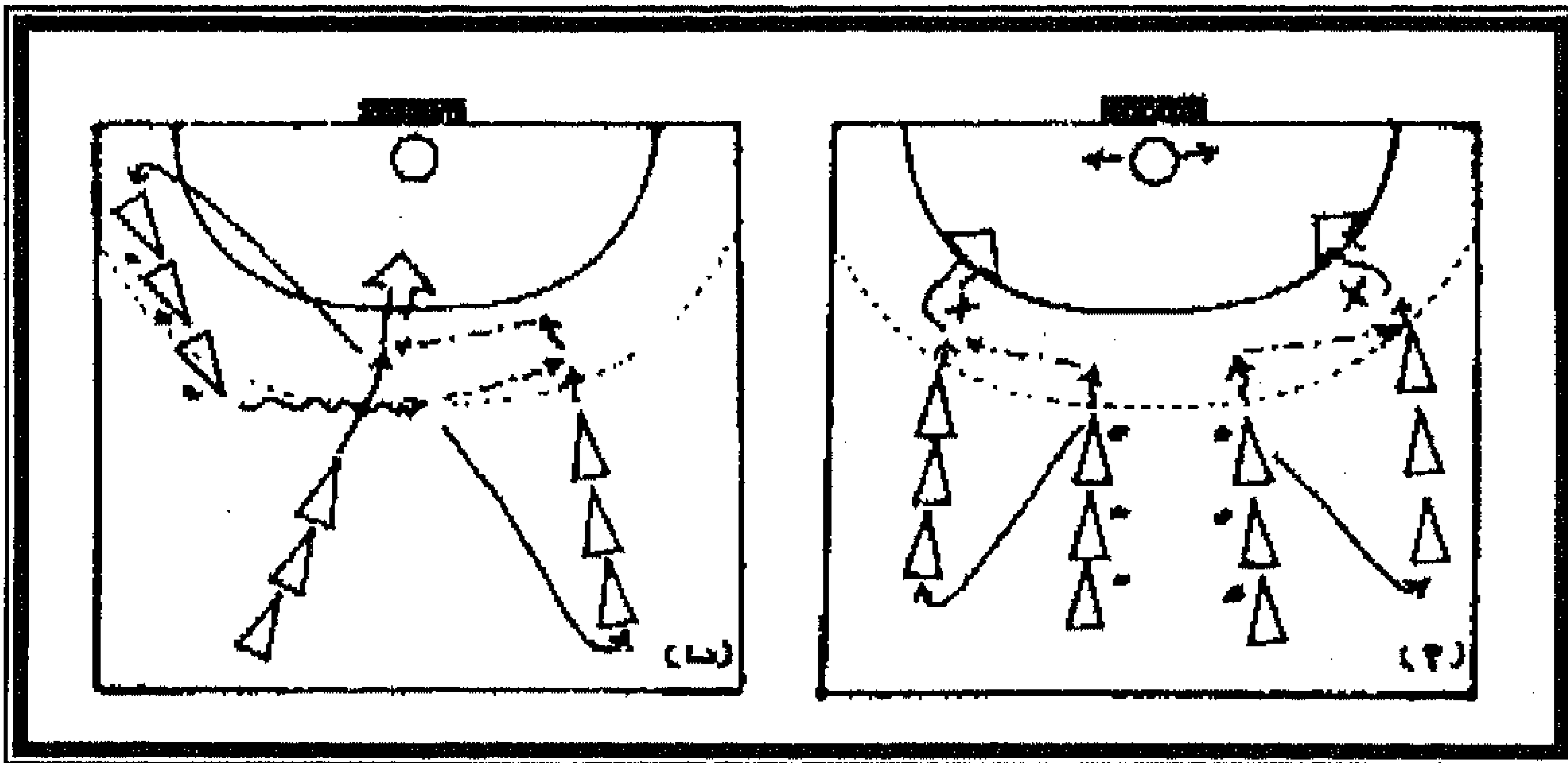


شكل (٩٩)

- يمرر اللاعب رقم (١) إلى اللاعب الثابت ويجرى ، في نفس الوقت يجرى اللاعب رقم (٥) ويستلم الكرة من اللاعب الثابت ويقوم بتنطيطها ويجرى ويصوب بالارتقاء من على خط الـ ٦ م .
- يمكن أداء التدريب بتمرير الكرة من اللاعب رقم (٥) إلى (١) الذي يقوم هو بالتصويب على المرمى . شكل (٩٩)

ي- تنمية التصويب من خلال مواقف تنافسية :
- يمرر اللاعب المستحوذ على الكرة إلى الزميل في المجموعة المقابلة ثم يجرى ليحجز المدافع .
- يقوم المستقبل بالخداع ثم التصويب . شكل (١٠٠)


شكل (١٠٠)

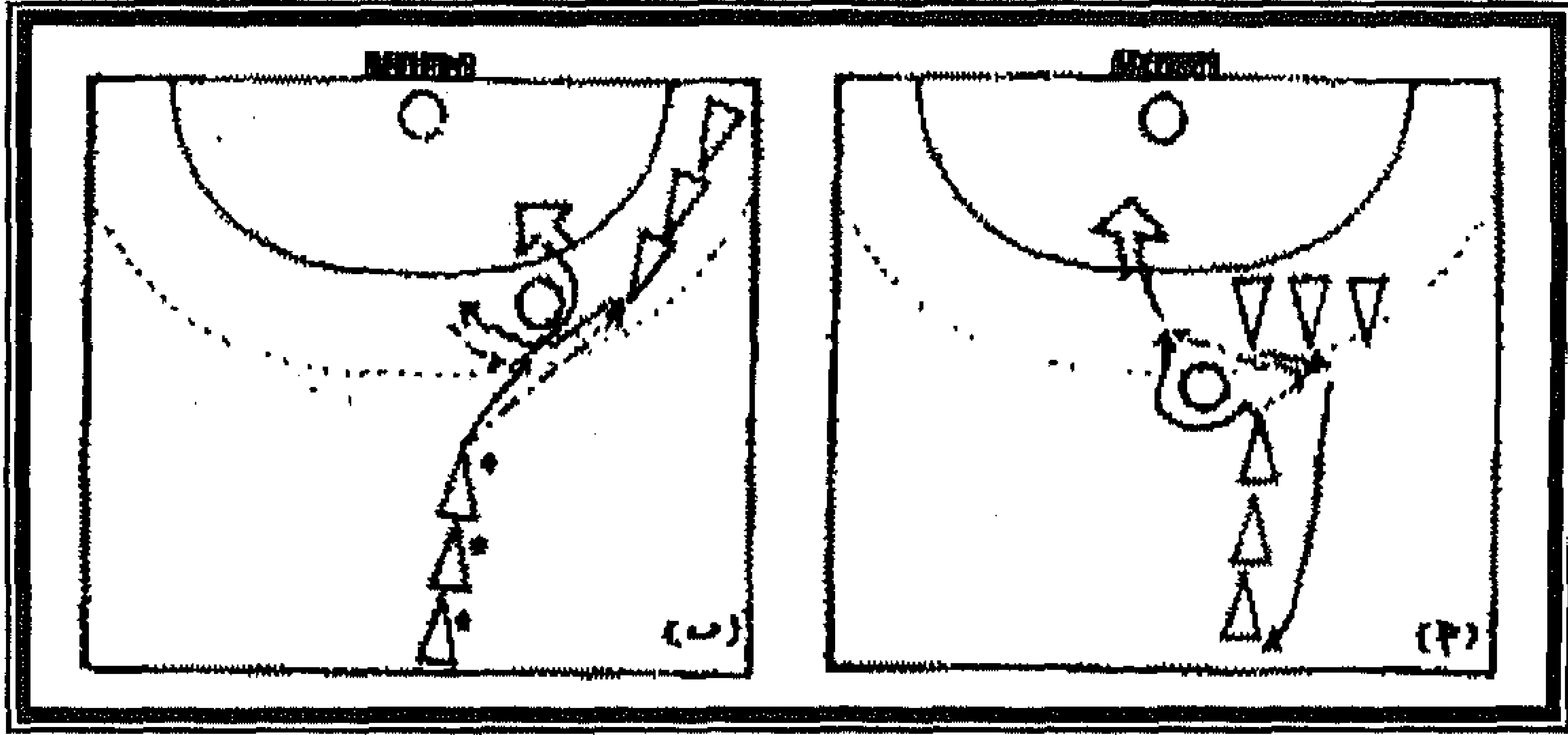

شكل (١٠١)

ك- شكل رقم (١٠١ أ) يجرى اللاعب المستحوذ على الكرة في اتجاه المرمى ثم يمرر للزميل الجانبي ، يستقبل الأخير الكرة للتصويب من الجناح .

ل- شكل (١٠١ ب) يجرى الجناح بالكرة ثم يمررها في مركز الظهير الأيمن :

- يتحرك الظهير الأيمن في اتجاه المرمى ثم يمررها للظهير الأيسر .

- يقوم الظهير الأيسر بالتصويب .



شكل (١٠٢)

م- شكل (١٠٢ أ) يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بتمريرها للاعب الدائرة ثم يخادع ويجرى في اتجاه المرمى :

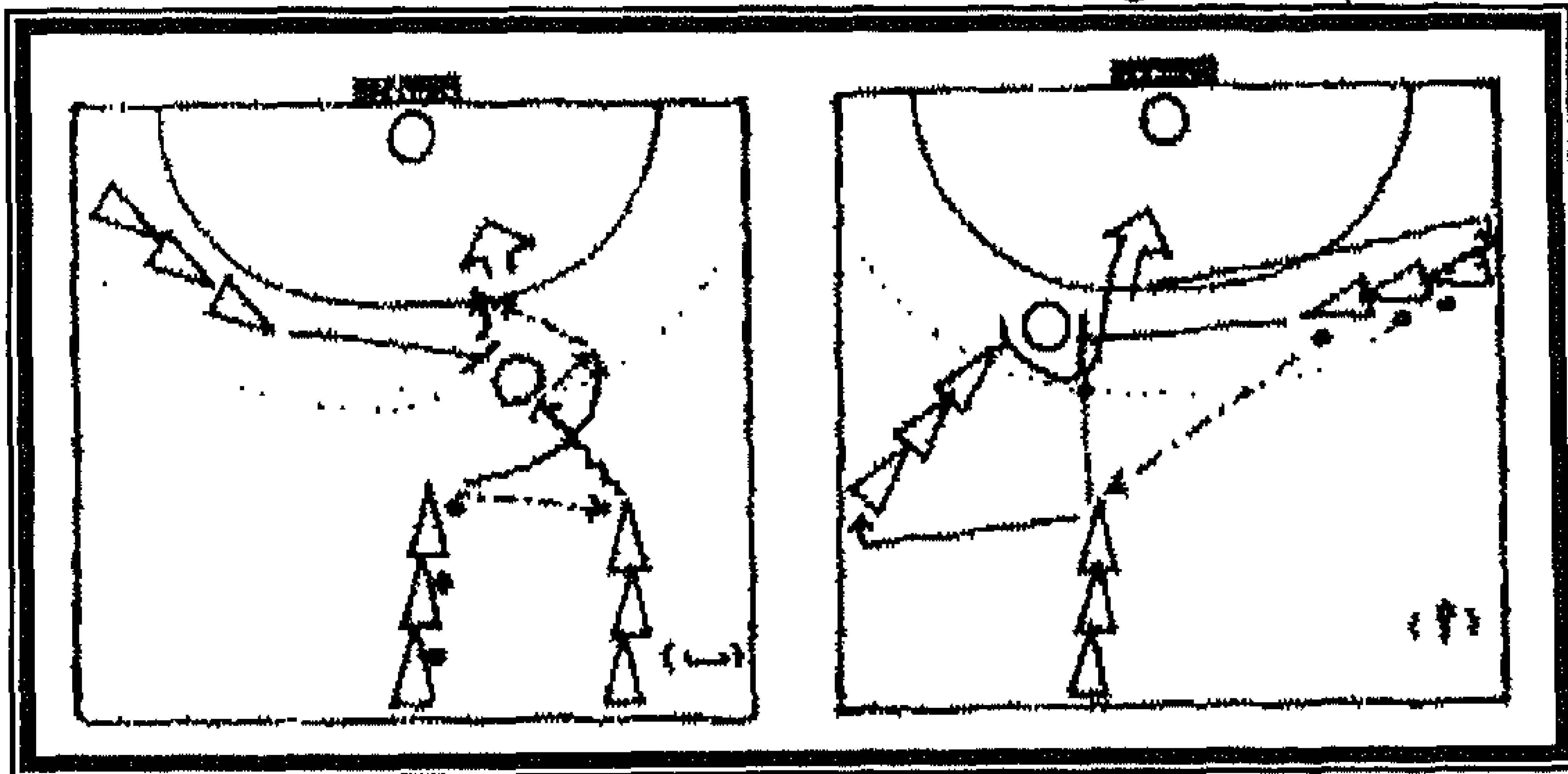
- لاعب الدائرة يستقبل الكرة ويجرى عكس زميله الممرر ثم يمرر الكرة له مرة ثانية .

- يقوم الأخير بالتصويب .

ن- شكل (١٠٢ ب) يمرر الظهير للجناح :

- يستقبل الجناح الكرة ويجرى بها للداخل .

- يجرى الظهير في اتجاه الجناح ليستقبل كرة خلفية من زميله المتحرك بالكرة. يقوم المستقبل بالتصويب .



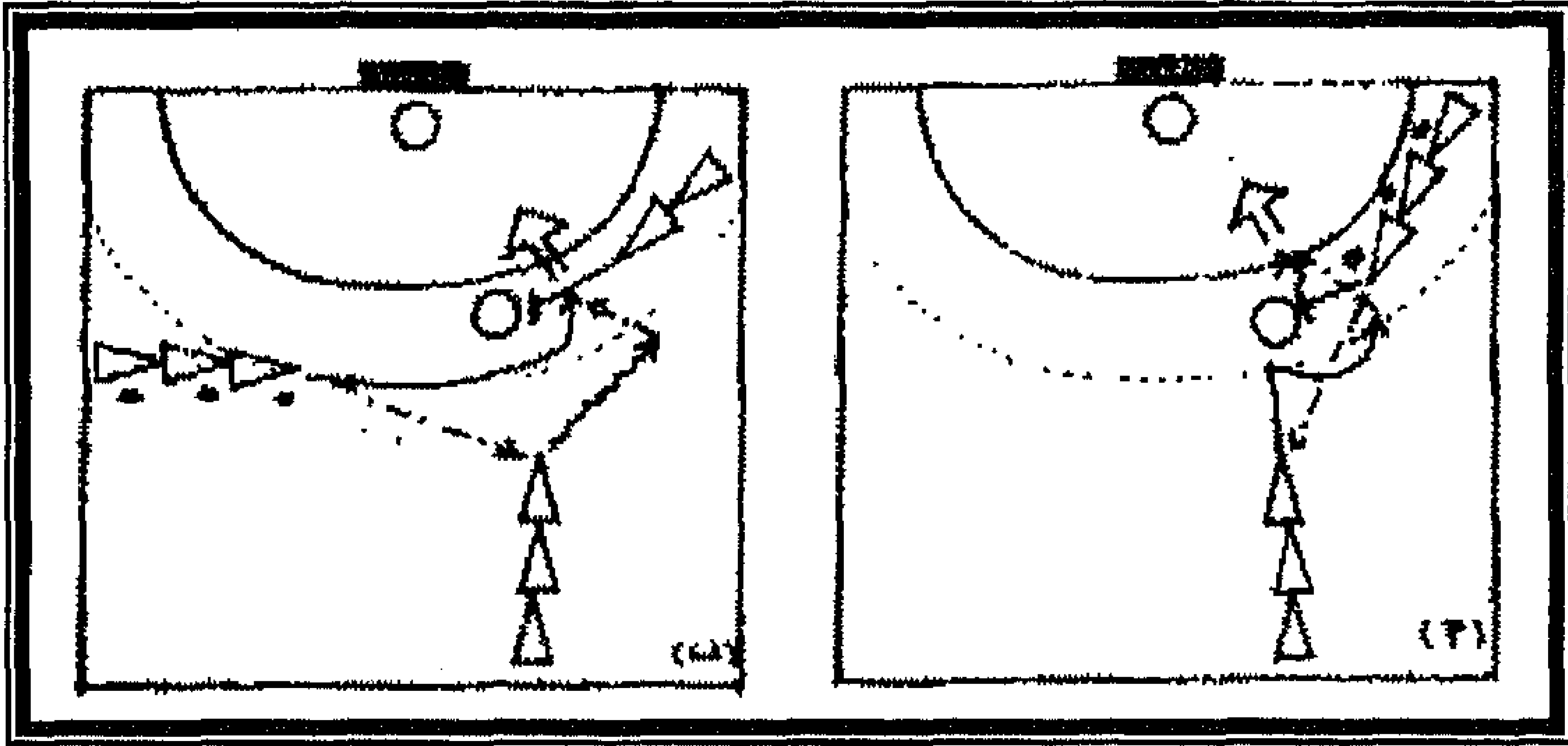
شكل (١٠٣)

س- شكل (١٠٣ أ) لاعب الدائرة يمرر للظهير الأيسر ويجرى ليحجـز القـاطع في الجناح الأيسر :

- الجناح الأيسر يخادع ويقطع .
- الظهير يمرر إلى الجناح القاطع .
- المستقبل الأخير يقوم بالتصويب .

ع- شكل (١٠٣ ب) مهاجم الوسط الخلفي يمرر الكرة إلى الظهير :

- يجرى الظهير بالكرة في اتجاه القائم .
- في نفس الوقت يقوم الجناح بحجز القاطع .
- يقطع مهاجم الوسط الخلفي من خلف الظهير ويستقبل منه الكرة ليمررها إلي اللاعب الحاجز في حركة المتابعة .
- المستقبل الأخير يصوب .



شكل (١٠٤)

ف- شكل (١٠٤ أ) يمرر الجناح الكرة إلى الظهير ثم يجرى لحجز القاطع :

- يقوم الظهير بالمراوغة ثم الجري في اتجاه الجناح للتصويب ولكنـه يمـرر الكرة إلي الجناح الحاجز في حركة المتابعة .

ص- شكل (١٠٤ ب) لاعب الدائرة يمرر إلى الظهير ثم يجرى للخـــارج في اتجـــاه الجناح :

- يجرى الظهير بالكرة في اتجاه الجناح في نفس اللحظة يقوم الجناح بحجـــز القاطع .
- يمرر الظهير الكرة إلى لاعب الدائرة القاطع من أمام الحجز .
- المستقبل الأخير يصوب .

٥- الخداع بالكرة Faking with the Ball :

يعتبر الخداع أسلوب ذو تأثير فعال في التكتيك الفردي ويؤديه اللاعبـــون في مساحات صغيرة من الملعب وخاصة عندما يكون المنافسون بـــالقرب منـــهم ، وحركات الخداع عبارة عن حركات مشابهة للحركات الأصلية التي يراد أداؤهـــا بدون فاصل زمني كبير بينها ، ولا شك أن فعالية اللاعب أثناء المنافسة لا يعبر عنها بالحركات والمهارات التي يؤديها بصورة مباشرة ، ولكن بقدرته على إخفاء مهاراته واتجاهات أدائها ، إذ انه ليس من الصعب على المنافس أن يتابع الحركات المباشـــرة ويعمل على إفسادها في حين أن الحركات والمهارات المقنعة تربك الخصم وتـــشتت من تركيز انتباهه ، فالحركات الخداعية هي تلك الحركات التي يستعين بها اللاعب لإخفاء أعماله الحقيقية عن المدافع الذي يقوم بمراقبته وتستخدم لـــصرف انتباهـــه عن الهدف الرئيسي من الحركة وتعتبر المهارات الخداعية مـــن اعقـــد مجموعـــات المهارات حيث أنها تتصف بالتركيب فتؤثر على المدافع وتضعه في وضع لا يمكنه من المتابعة ، فتخل من توازنه ، وبالتالي تمكن المهاجم من أداء المهـــارة الحقيقيـــة أداءً سليماً دون مضايقة مما يزيد من إنتاجيته ، والمهاجم الذي يجيد الخداع هـــو ذلـــك اللاعب الذي يخفى نواياه في الأداء ويبطن غير ما يظهر من حركات ، فيقوم بإيهام

المنافس وإقناعه بقيامه بأداء عمل ما ، ولكنه بمجرد ظهور استجابة المدافع لهذا العمل يؤدى عملاً هجوميا مغايراً تماماً .

وهناك ارتباط قوى بين الحركة الأولى للخداع (الحركة الكاذبة) والحركة التالية لها (الحركة الحقيقية) ولا يمكن فصل الحركتين عن بعضهما البعض ، حيث يمثل هذا الترابط بينهما مجموعة حركية واحدة مركبة تعتبر في حد ذاتها صورة حركية لها معالمها الخاصة .

والحركة الخداعية الأولى تؤدى ببطء ظاهري نسبياً حتى يكون لدى المنافس الفرصة لمتابعتها بل تكون مغرية له حتى يقتنع المدافع بها ويستجيب لها ، أما الحركة الثانية فهي المتممة للحركة الأولى فتتميز بالتوقيت السريع حتى يمكن الاستفادة من استجابة المدافع للخدعة (الحركة الأولى) .

فالخداع بالكرة هو مجموعة حركات تظاهرية تتم في اتجاه واحد ثم تنتقل أي اتجاه آخر ، وهى حركات مفيدة للاعبين يستخدمونها بشكل يسمح لهم بتنطيط الكرة أو تمريرها أو تصويبها دون إعاقة دفاعية مؤثرة ، إذ أن المقصود من الخداع بالكرة هو تضليل المدافع لتعطيله عن أداء مهمته لبعض الوقت ، وفقد توازنه بهدف التفوق عليه في موقف اللعب .

ولكي تكون الحركات الخداعية مؤثرة يجب على اللاعب أن يكون متمكنا ويمتلك الكثير من المهارات الحركية الخداعية حتى يمكنه استخدام الحركة الصحيحة والمناسبة للموقف الهجومي والتي تمكنه من تخطى اللاعب المدافع بسهوله ، حيث أن امتلاك ثروة مهارية خداعية كبيرة تمكن اللاعب من أن يكون ذا فعالية عالية وخصوصاً أثناء تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية الجماعية والفريقية .

وبقدر ما لمهارة الخداع من أهمية واثر كبير في مواقف الهجوم أثناء المباراة بقدر ما تكون معطلة لسرعة لعب الفريق إذا ما أديت في غير موقعها خاصة في مراحل الهجوم الخاطف .وتشتمل أنواع الخداع بالكرة على :

أ- الخداع بالتمرير Faking Pass

حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية بنية التمرير بطريقة مكشوفة إلى لاعب ظاهر ، ولكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطنها وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتمرير إلى :

- الخداع بالتمرير ثم التمرير .
- الخداع بالتمرير ثم التنطيط .
- الخداع بالتمرير ثم التصويب .

ب- الخداع بالتنطيط Faking Bounce

حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية بغية التنطيط وبطريقة مغرية ومكشوفة تدعو المدافع إلى محاولة الدفاع عليها ، ولكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطنها ، وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتنطيط إلى:

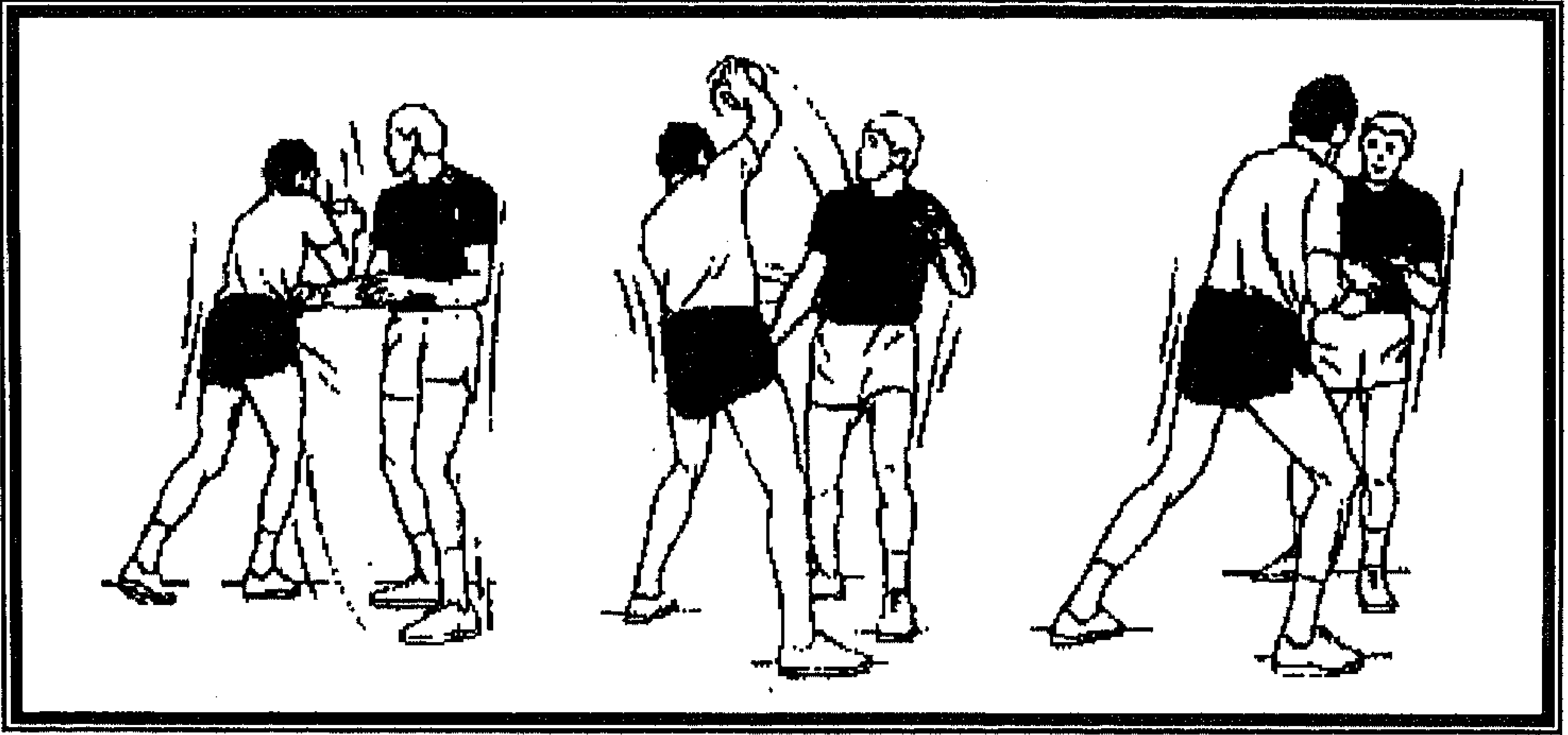
- الخداع بالتنطيط ثم التنطيط .
- الخداع بالتنطيط ثم التمرير .
- الخداع بالتنطيط ثم التصويب .

ج- الخداع بالتصويب Faking Shot

حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية للمنافس بنية التصويب وبطريقة مغرية تدعو المدافع إلى محاولة الدفاع عليها ، ولكنه يتصرف بالكرة بطريقة أخري يبطنها وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتصويب إلى :

- الخداع بالتصويب ثم التصويب .
- الخداع بالتصويب ثم التنطيط .
- الخداع بالتصويب ثم التمرير .

د- خداع بدوران الذراع من فوق المدافع (المروحة) :



شكل (١٠٥)

وهذا الخداع يتم بدوران الذراع خلفا ثم عاليا ثم أماماً متخطيـاً الكتف القريب للمدافع مع انتقال جسم المهاجم لحظة تواجد الذراع الحاملة للكرة من جانب هذا المدافع لتخطية ، وتكون حركة ذراع اللاعب في هذه الأثناء مشابهة لحركة المروحة الدائرية ، يتخطى اللاعب في نهايتها المدافع بعد عزله وحجزه بواسطة الحركة الدائرية للذراع .شكل (١٠٥)

الخداع وعلاقته بالأداء الخططي الهجومي :

أن الهدف من الأداء الخططي الهجومي هو التغلب على المنافسين وإحراز هدف بلا إعاقة دفاعية ويتم ذلك من خلال إجادة كل اللاعبين المهاجمين كافة

وسائل فن الأداء والخطط وفقا لمقتضيات ظروف المنافسة ، والخطط الهجومية قد تكون خطط فردية أو جماعية أو فريقية ، والوسيلة الإيجابية المستخدمة في أنواع الخطط السابقة هي مهارات الخداع المختلفة .

فإذا كان هدف اللاعب هو القيام بخطة فردية من موقف واحد ضد واحد (١ ضد ١) فان الوسيلة المستخدمة لتخطى المدافع هي أنواع الخداع المختلفة ومدى قدرة اللاعب على امتلاك المهارات الخداعية التي بها يتخطى المدافع ويحرز الهدف ، حيث أن اختيار اللاعب لنوع الخداع يتوقف على الموقف الهجومي الذي أمامه لذلك سوف يختار أنسب أنواع الخداع التي تمكنه من الوصول إلى الهدف بسرعة وسهولة .

وإذا كان اللاعب بعيداً عن مرمى المنافس وقام بالاستحواذ على الكرة وأراد التخلص من مدافع ملازم له والقيام بالهجوم الخاطف السريع بمفرده فإن وسيلته في ذلك هو الخداع قبل تنطيط الكرة ، حيث أنها الوسيلة الوحيدة للوصول إلى مرمى الخصم .

أما الخطط الجماعية أو الفريقية فنجد أن أهم أنواع الخداع استخداماً وفعالية هو الخداع بالتصويب ثم التمرير حيث يكون استخدامه بكثافة أعلى لأن حركة التصويب كحركة خداعية تكون مؤثرة جداً في خلخلة الحائط الدفاعي لأنها تجبر المدافع على الاستجابة وبالتالي تمكن من الإخلال من اتزانه وبالتالي تخل من اتزان وتماسك العمل الجماعي الدفاعي والذي هو هدف العمل الخططي الهجومي .

وبذلك يتضح أن كل تصرف من التصرفات التي يؤديها اللاعب أثناء المباريات يتم فيها بوضوح ظهور ذلك الترابط بين فن الأداء الفردي والخطط الجماعية والفريقية .

بالرغم من أن الخداع بالكرة قد يكون في بعض الأحيان عاملاً معوقاً ومعطلاً لسرعة التحرك الهجومي الجماعي للفريق ، سواء من حيث حركة اللاعبين أو حركة الكرة ، وبالرغم من أن الخداع بالكرة صورة لعمل فردى خلال الهجوم بعيداً عن العمل الجماعي للفريق ، إلا أن إتقانه وكثرة التدريب عليه تؤدى إلى :

- الارتفاع بمستوى أداء حركات القدمين بدرجة كبيرة لا يمكن توافرها عند التدريب على المهارات الأخرى .
- الارتفاع بمستوى أداء بقية المهارات الفردية الهجومية بل والدفاعية الأخرى
- التخلص الأكيد والفوري من الرقابة الدفاعية خاصة خلال الدفاع بطريقة رجل لرجل .

ومن الملاحظات التي يجب مراعاتها عن التدريب على مهارة الخداع بالكرة :

- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة وكذا تكرار الأداء والاستمرار في التدريب على حركات الخداع إلى أن تصل الحركات إلى مستوى عال من الآلية والسلاسة في تتابع تنفيذها .
- عند بدء تعليم حركات الخداع الجديدة يتعين على المدرب التدرج من السهل إلى الصعب ويتم أداء الحركة دون وجود دفاع ويتم التركيز على الأداء المجرد للحركة دون مراعاة لطريقة استخدامها متنقلاً في مواقف اللعب " حتى تصل إلى أقصى درجات الآلية في التنفيذ " .

- بعد مرحلة التعليم وتقدم مستوى المهـاجم في الأداء يجب التـدرج في استخدام تدريبات متقدمة يقوم اللاعب أثنائها بالتدريب على أداء حركات الخداع المتقدمة بالكرة مع التدرج في استخدام أساليب الـدفاع المختلفـة والتدرب على اتخاذ السلوك المناسب لها .
- يجب تدريب اللاعب على العديد من حركات الخداع حتى تزداد إمكانيـة الاختيار لدية .
- يجب اختيار تدريبات يستطيع اللاعب من خلالها التوفيق بين تصوره الفردي للهجوم ومدى ضرورة استخدام حركات الخداع طبقا لهـذا التـصور ، والتصور الجماعي للتحرك الهجومي ، وغالبا ما يكون ذلك من خلال أداء مجموعة من التدريبات تتشابه إلى حد كبير مع مواقف اللعب .

وعند التعرض لمهارة الخداع بالكرة خلال التـدريس أو التـدريب يجـب مراجعة الخداع بالجسم والذي سبق التعرض له بالدراسة ، ولإشـراك حركـات الخداع البسيط والمركب بالدوران نحو الذراع المصوبة وبالدوران ناحيـة الـذراع الحرة وذلك لاستخدامها بنفس الصور أثناء أداء الخداع بالكرة .

وتعتبر الألعاب الصغيرة الخاصة باصطياد أو التعقـب للاعـبين آخـرين من التدريبات المناسبة في مجال تطوير وتنمية المهارات الخداعية ، ويمكن بوجه عـام أن نلخص ذلك بأن أشكال الألعاب التي تتطلب تغييراً مفاجئاً لاتجاه التصويب تعد مناسبة في هذا المجال وذلك لأنه يحدث فيها خداع اللاعب المنافس وعـدم لعـب الكرة في الاتجاه الذي كان اللاعب يرغب في لعب الكرة إليه في أول الأمر .

ويجب أن نبدأ أولاً في مجال التعليم الخاص بالحركـات الخداعيـة بوضـع مستوى للصعوبات الحركية الخاصة بعناصر فن أداء كل لاعب مـن اللاعـبين في

اعتبارنا وليس هناك من شك أن المروق من اللاعب المنافس بالكرة يتطلب توفير مهارة عالية في مجال الأداء بالنسبة للاعبين ولذا فمن الواجب علينا تأخير هذا الجزء من أجزاء التدريب إلى نهايته ، ومن الضروري في هذا المجال أن يجيد لاعبو كرة اليد الصغار بعضاً من صور الحركات الخداعية التي ينبغي أداؤها أثناء تمرير الكرة والتصويب على المرمى .

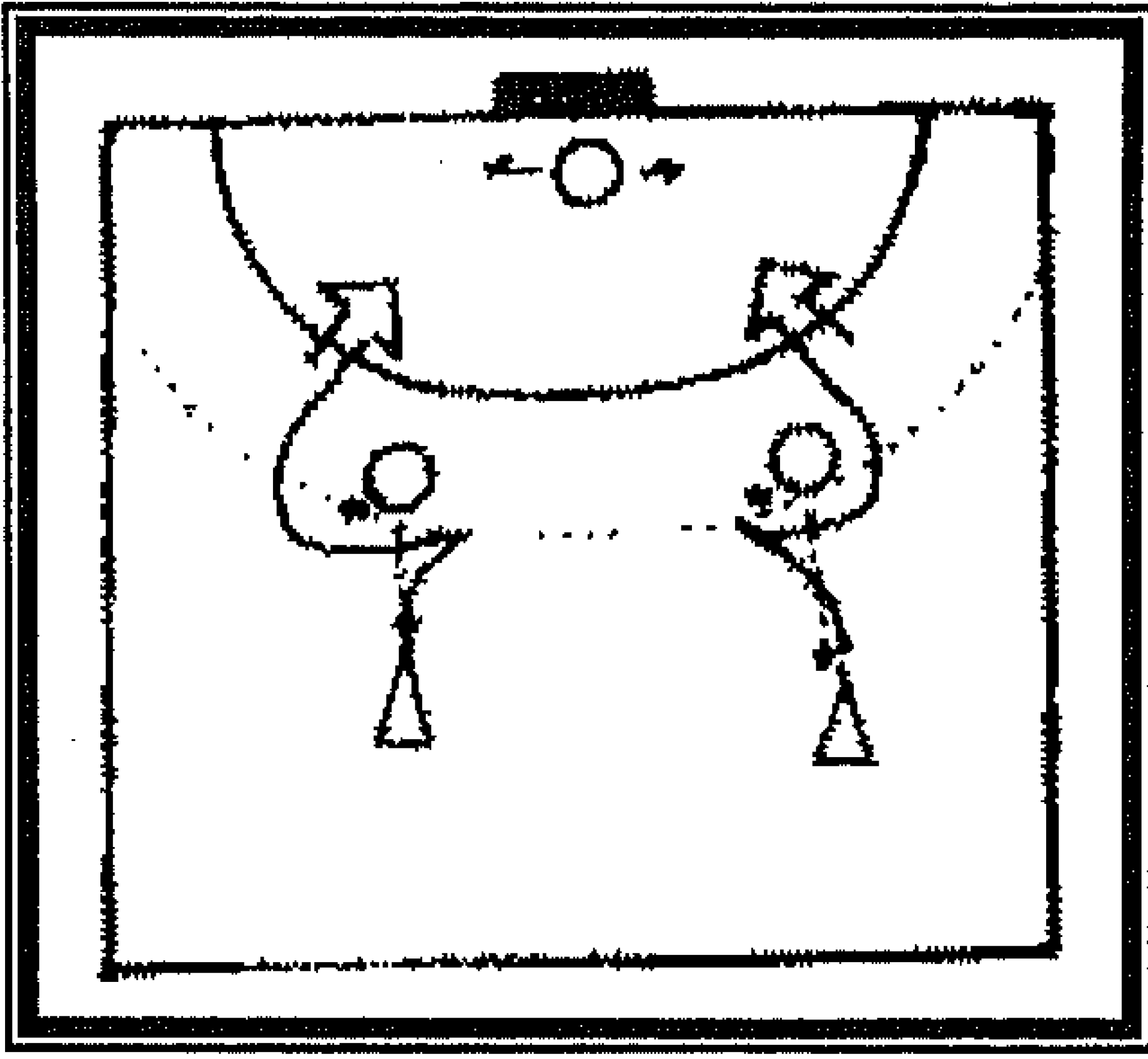
والاتحاد المصري لكرة اليد نظر إلي ذلك بشيء من الأهمية حيث وفر المناخ اللازم للمبتدئين الصغار لاكتساب وتنمية كم كبير من الحركات الخداعية بالكرة ، لان أحد شروط المنافسة في كرة اليد المصغرة (اللائحة التعليمية) هي أن يكون أسلوب الدفاع المستخدم هو الملازمة رجل لرجل في منتصف الملعب مما أعطى فرصة كبيرة لإجبار المبتدئ على استخدام أنواع مختلفة من الخداع للهروب من الملازمة المستمرة والملحة من المدافع طوال المباراة ، هذه الملازمة وفرت وكثفت للمهاجم ظهور مواقف متعددة (١ ضد ١) ، هذه المواقف توجب على المهاجم التغلب والتخطي باستخدام حركات خداعية مختلفة ، لذلك يجب توجيه تدريب المبتدئين إلى المواقف الهجومية التي تمكنه من اللعب بفعالية ضد الملازمة الدفاعية التي تؤثر بشدة في تطوير المهارات الخداعية .

كما يجب أن نراعى في كافة صور التدريب عد إتمام الحركة الخداعية بتعجيل زائد أو بشكل يؤدى إلى عدم انسيابية الحركة ومراعاة أن تكون الحركة الخداعية مؤثرة بالفعل ، وهذا معناه أن تكون جيدة للأداء وواضحة الرؤية أثناء أدائها ، يضاف إلى ذلك ضرورة تقييد توقيت حركة الخداع في بداية الأمر وحتى يتمكن اللاعبون بالفعل من إجادة الوضع الحركي الأولى ، ثم تعلم ضرورة إتمام الحركة التالية بسرعة وبقوة وتأكيد شديد ومن الضروري للغاية أن يتدرب اللاعبون على إجادة الربط بين حركتين أو عدة حركات خداعية مختلفة في نفس

الوقت مع مراعاة قواعد اللعب " قاعدة الثلاث خطوات والثلاث ثوان " ، وعلى أي حال فانه ينبغي علينا تدريب اللاعبين على الحركات الخداعية مع إشراك لاعب منافس أثناء التدريب .

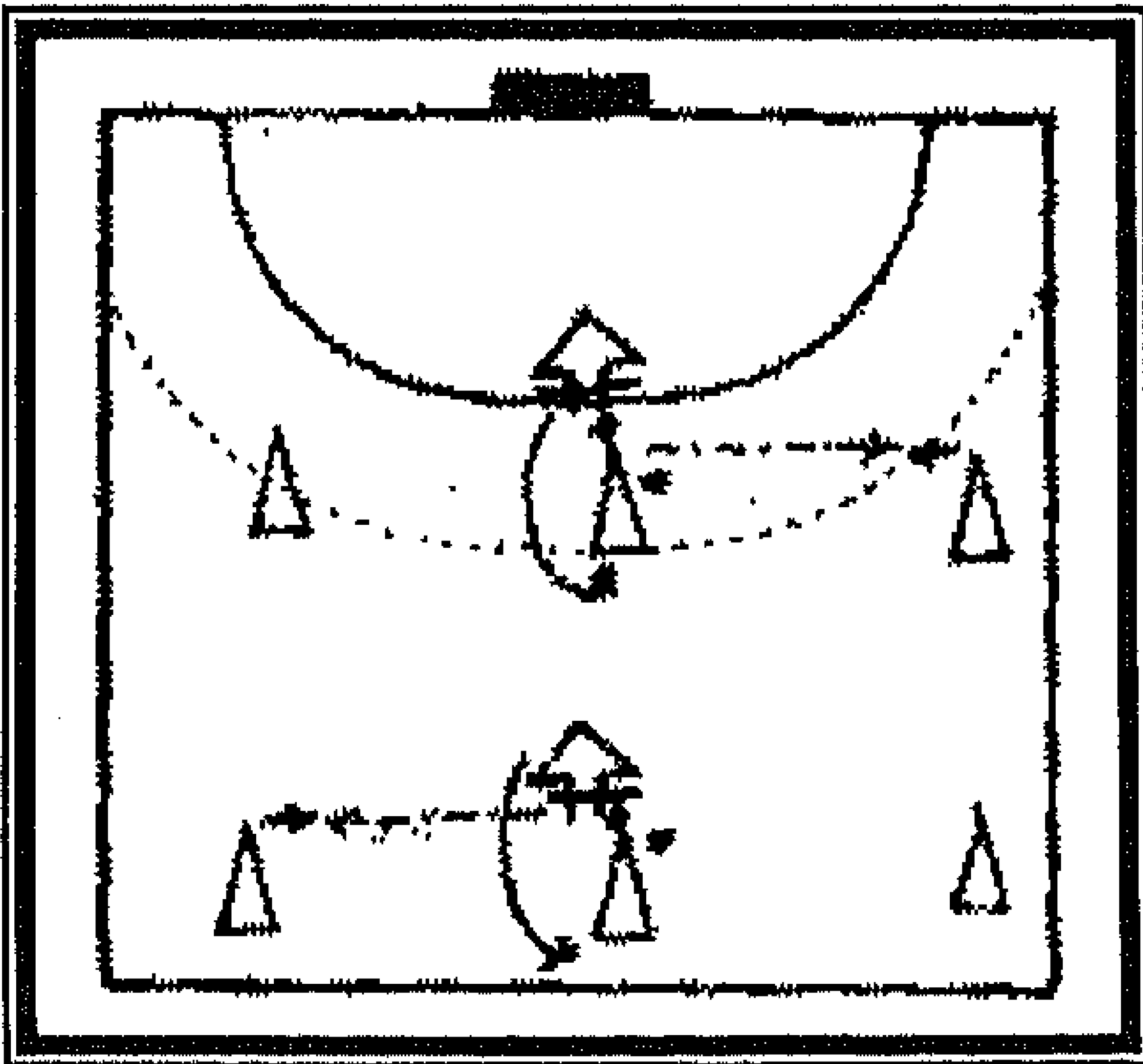
ومن أهم التدريبات لتنمية مهارة الخداع بالكرة :

أ- يقف لاعبان بالمواجهة على منطقة المرمى أحدهما مدافع معه كرة والآخر مهاجم خارج منطقة الـ ٩ م ، يمرر المدافع الكرة للمهاجم الذي يستلم وهو في حالة حركة يقوم بحركة خداع سواء بالتصويب أو بالجسم ويتخطى المدافع ويصوب كما في شكل (١٠٦) .



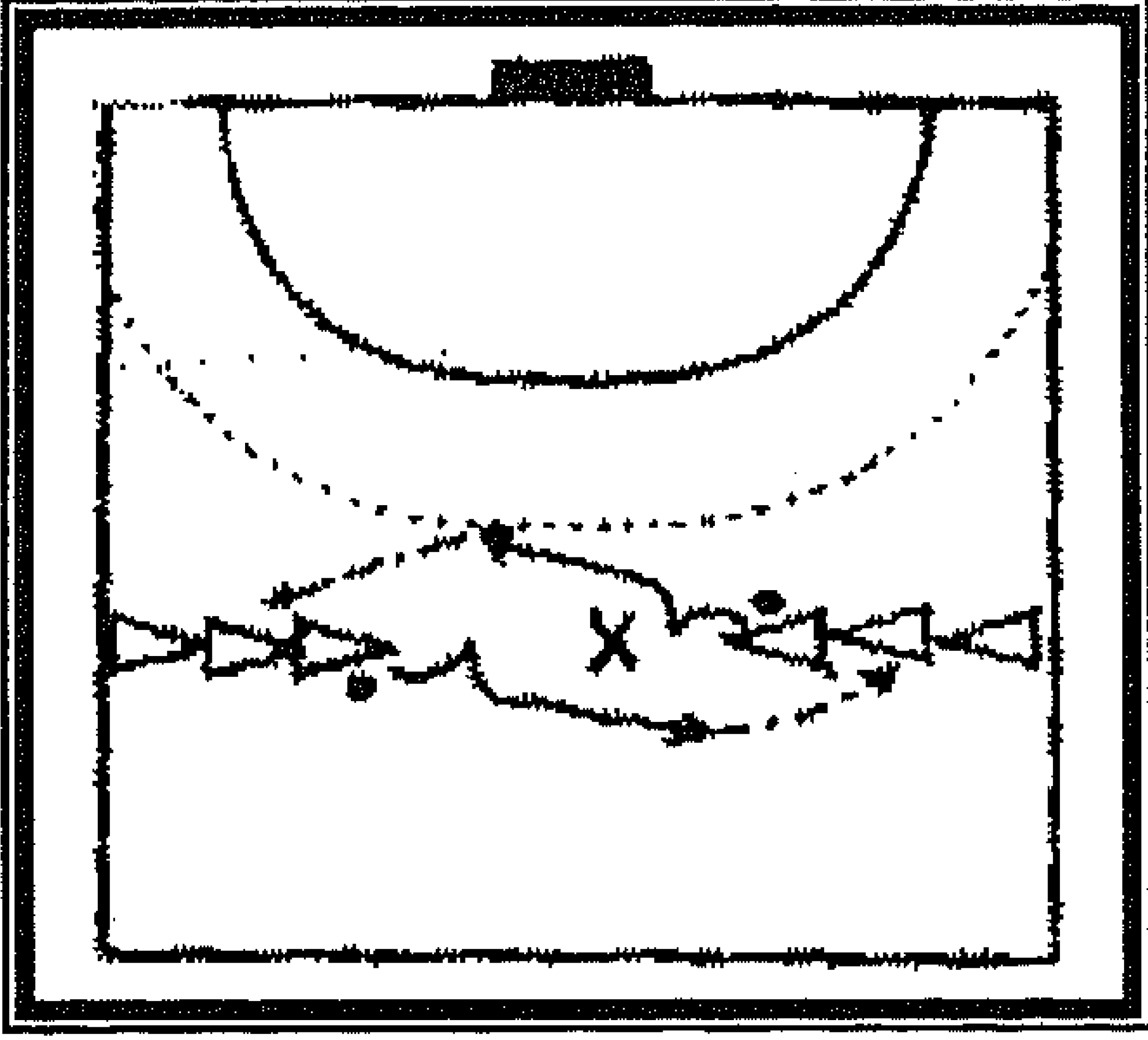
شكل (١٠٦)

ب- يقف اللاعبون على شكل دائرة ، تستخدم كرتين يتم عمل خـداع بـالتمرير أو بالتصويب من الحركة ثم تمريرها إلى الزميل المجاور كما في شكل (١٠٧) .



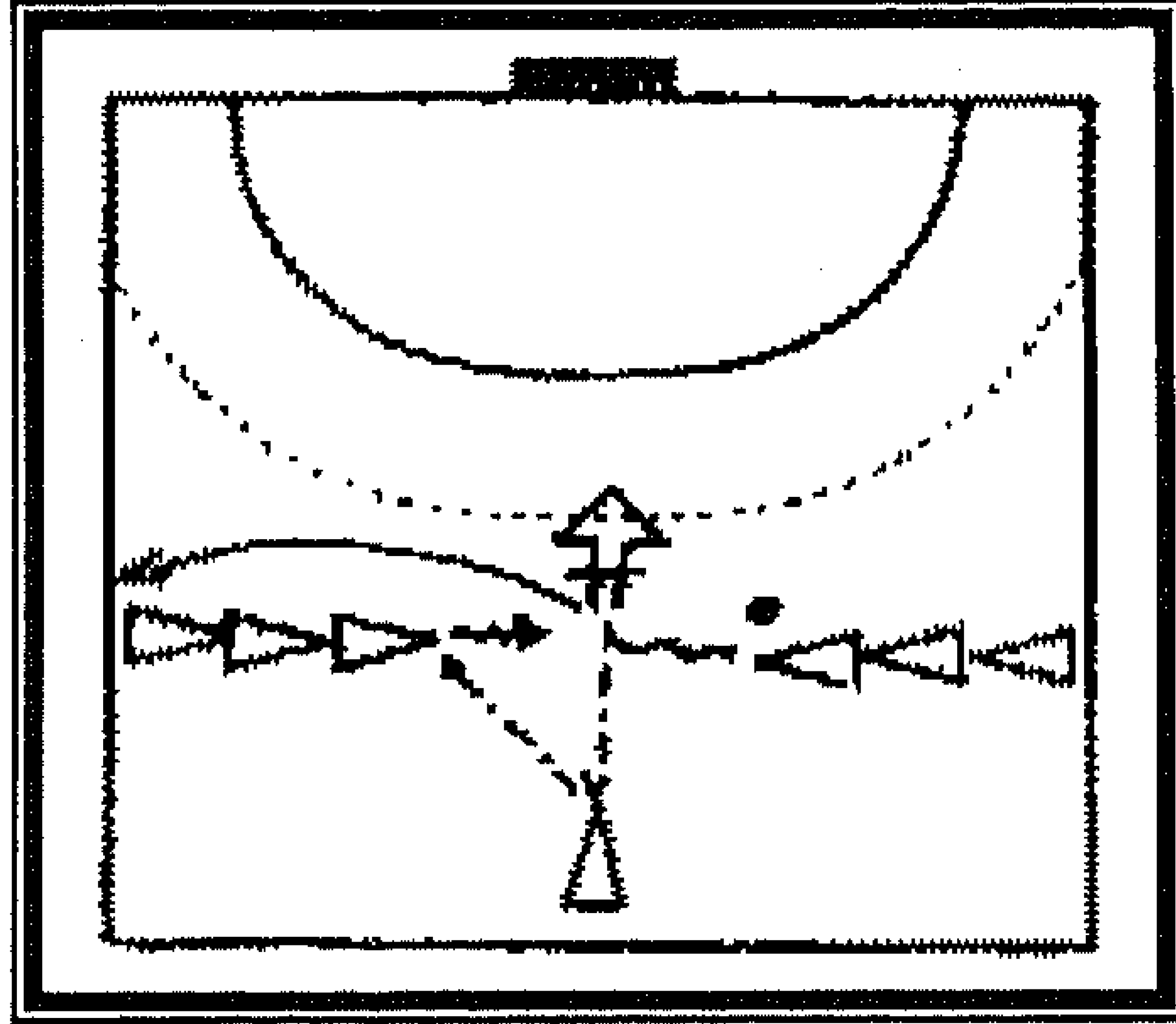
شكل (١٠٧)

ج- يقف اللاعبين على شكل قاطرتين متواجهتين بينهما قائم ومع كل لاعب في المقدمة كرة يقوم اللاعب بأداء حركة الخداع بالتصويب جهة اليسار للقائم ويتخطى القائم جهة اليمين ، ثم يمرر الكرة للزميل المقابل في القاطرة الأخرى ، يمكن أن ينوع في شكل حركة الخداع كما في شكل (١٠٨) .



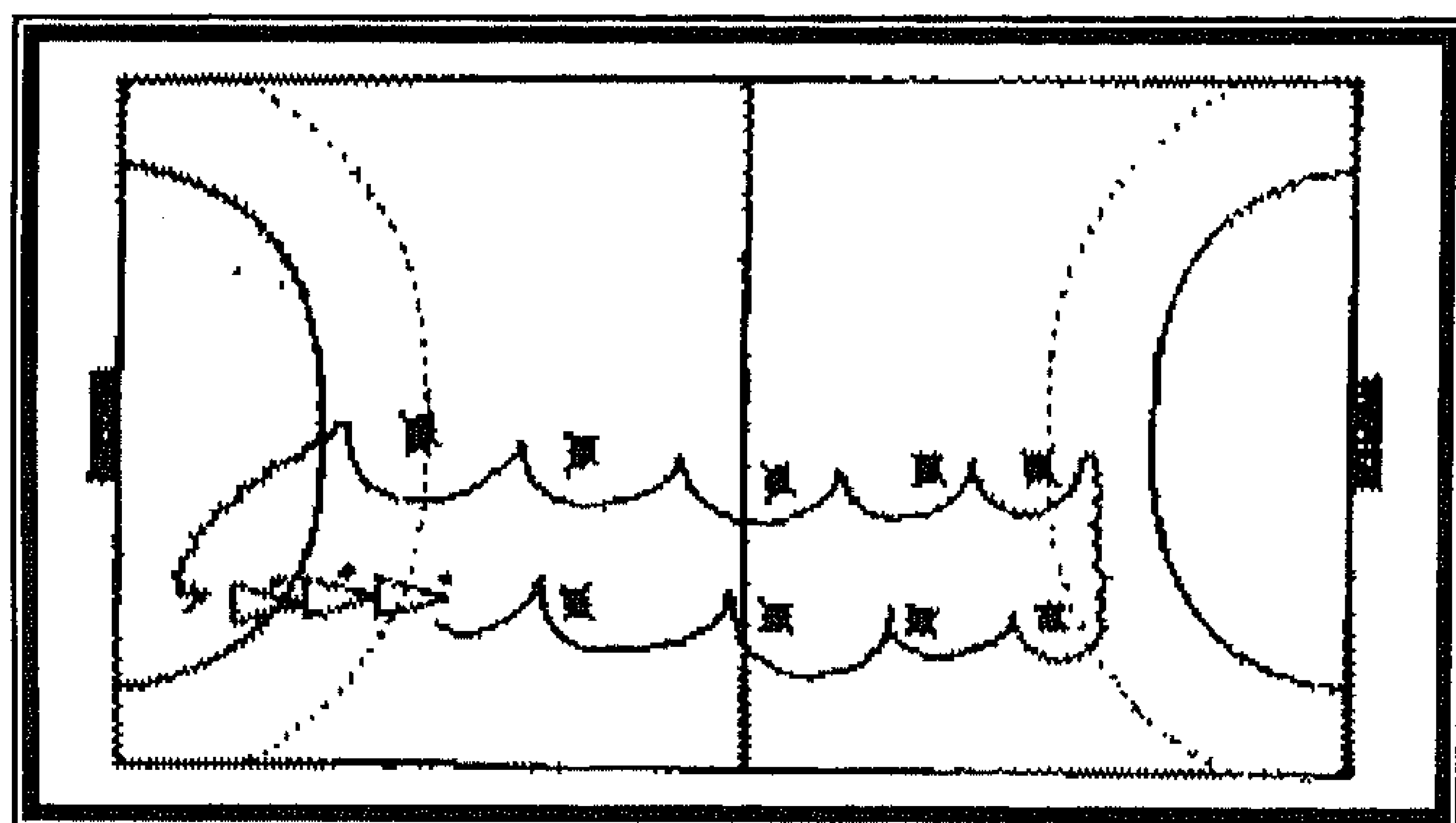
شكل (١٠٨)

د- يقف اللاعبون في قاطرتين متواجهتين مع وقوف لاعب ثابت على جانب القاطرتين يقوم اللاعب الأول بتنطيط الكرة بالجري ثم الوقوف المفاجئ لأداء حركة الخداع بالتصويب ثم يمرر الكرة إلى اللاعب الثابت في الخلف ، يراعى تغيير الأماكن بين القاطرتين كما في شكل (١٠٩)



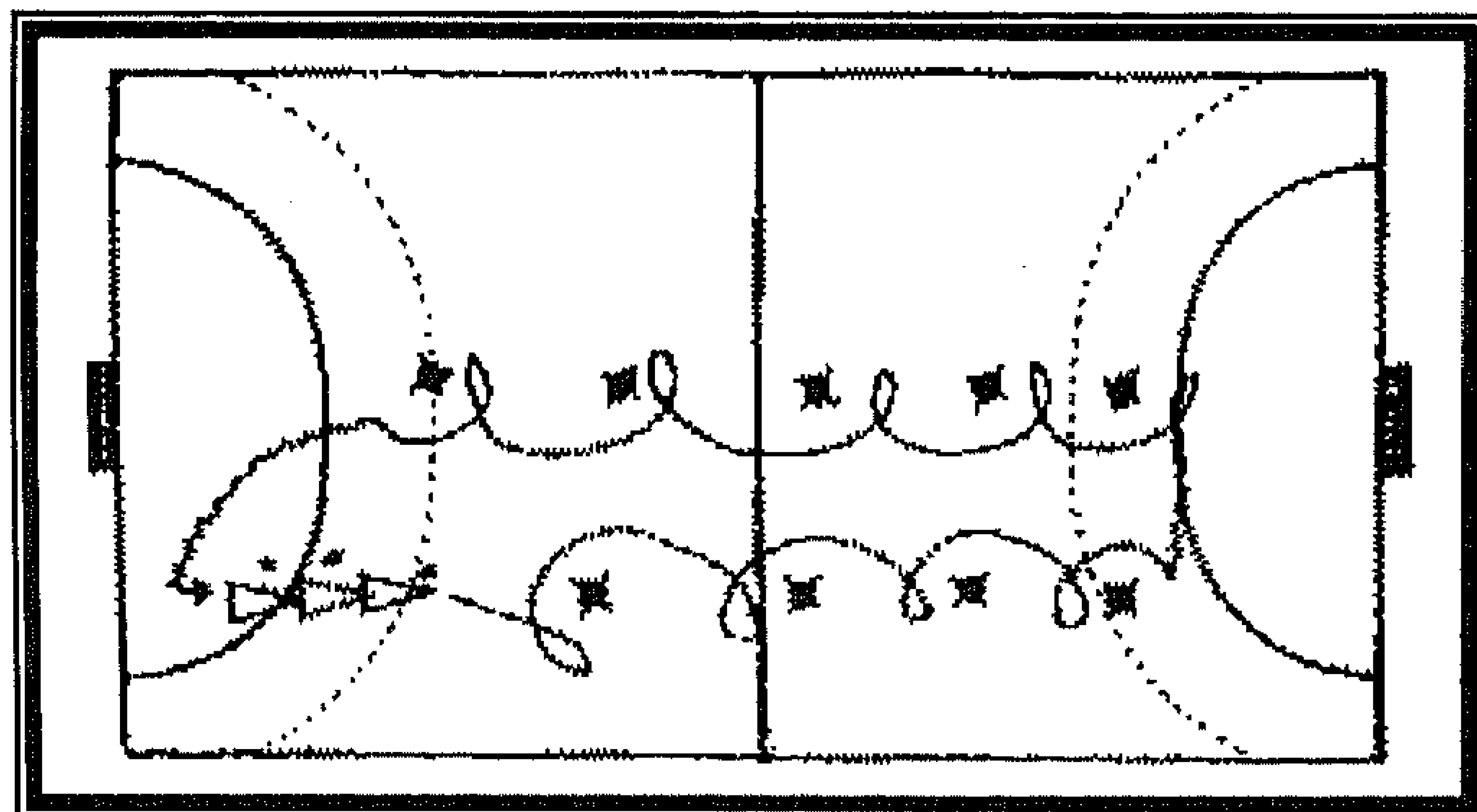
شكل (١٠٩)

هـ- يقوم اللاعب بحركة خداع بالتصويب أو بالتمرير في ناحية مـن القـائم ، ثم المروق من الناحية الأخرى بالجري مع تنطيط الكرة أو بدون تنطيط الكرة. شكل (١١٠)



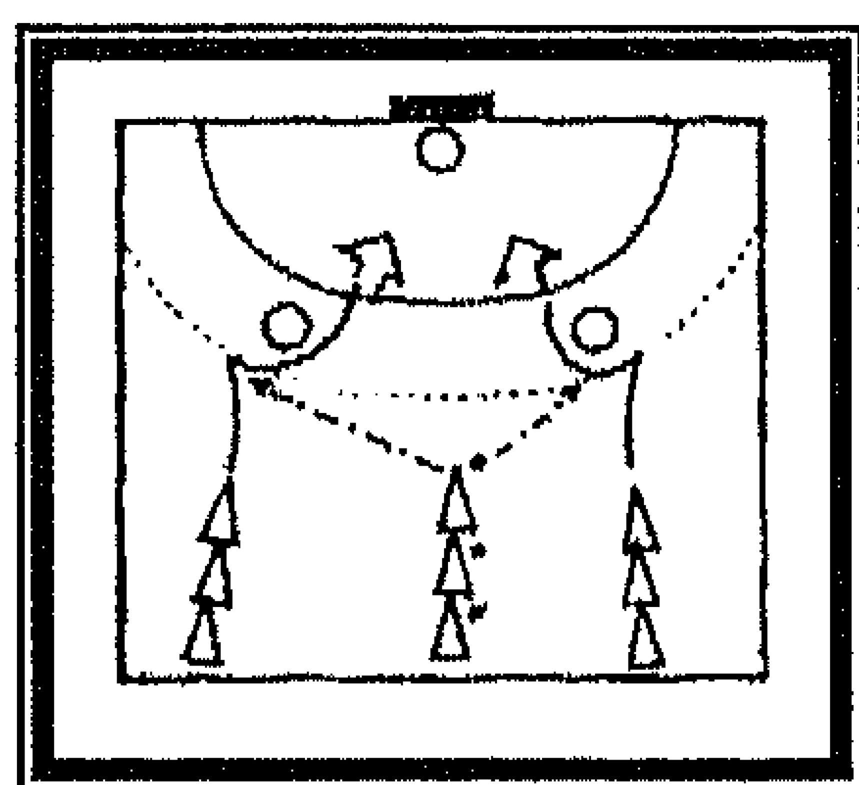
شكل (١١٠)

و- نفس التدريب السابق ولكن يتم عمل حركة خداع بالدوران شكل (١١١)



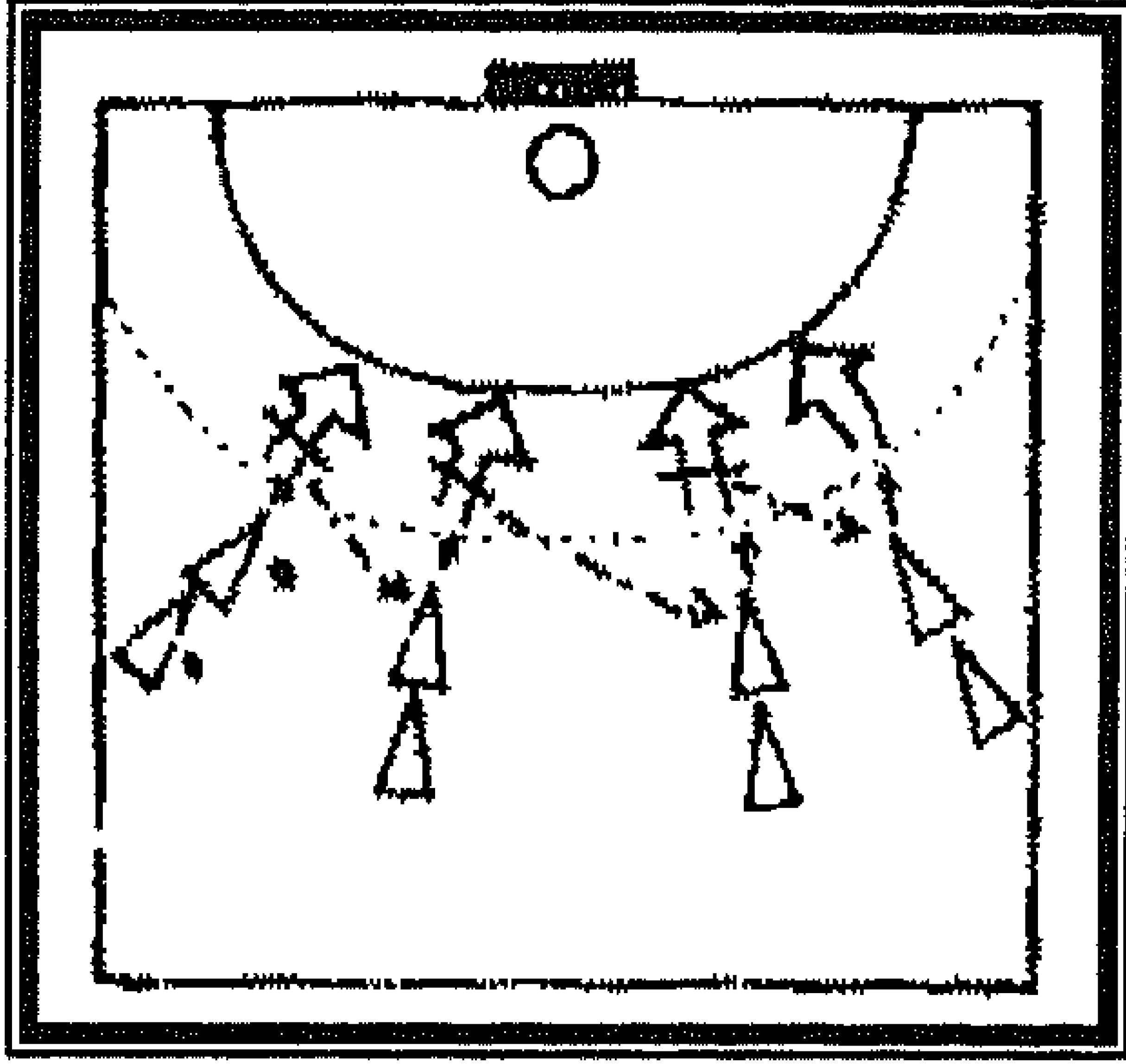
شكل (١١١)

ز- يقوم اللاعبان المتواجـدان في أمـاكن الظهيريـن بالجري بالتبادل ، ثم يستلمان الكرة بالتبادل مـن اللاعب الموجود في مركز صانع الألعاب ، حيـث يقوما بحركة خداع للمدافع والتخطي للتصويب ،

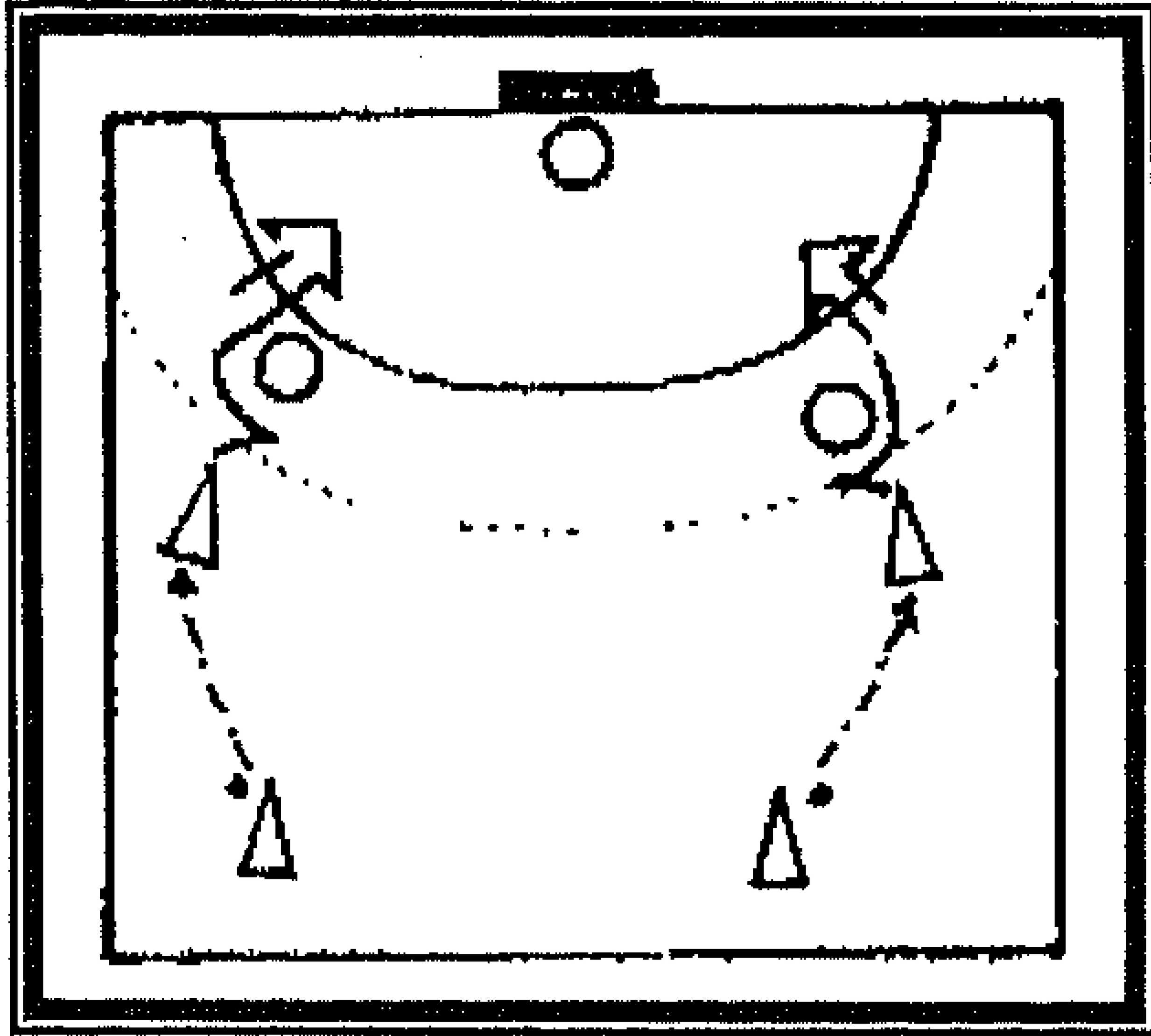


شكل (١١٢)

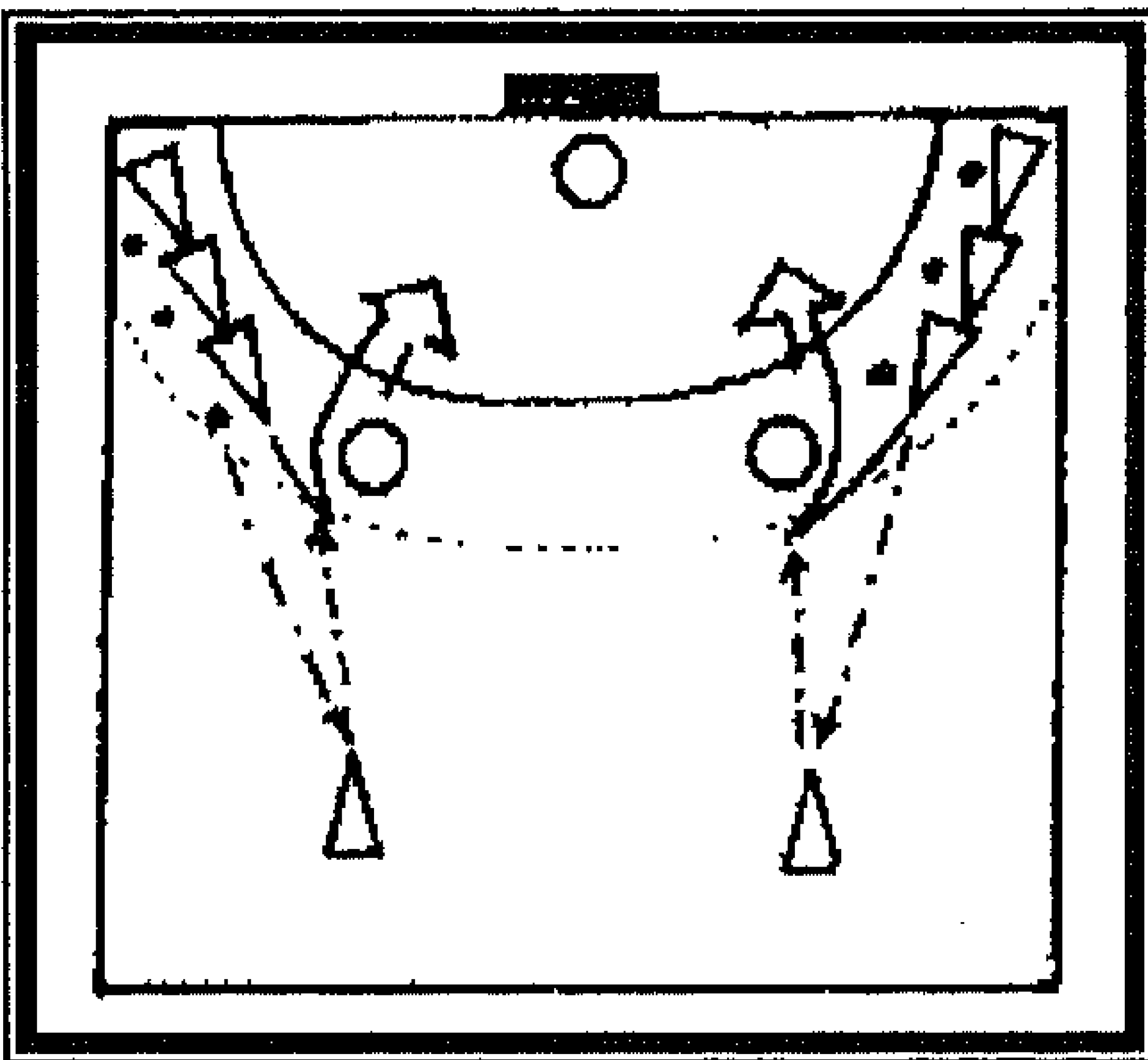
يتم تبادل الظهيرين لمكان المدافعين ويأخذ المدافعان الكــرة ويقفــان مكــان الظهيرين كما في شكل (١١٢)


شكل (١١٣)

ح- يقوم اللاعب (١) بـــالجري بـــالكرة وعمل حركة خداع بالتـــصويب ثم التمرير للاعب (٢) الذي بدوره يقوم بعمل حركة خداعية بالتـــصويب ثم التمرير للاعب (٣) الذي يقوم بنفس العمل ويـــمرر للاعب (٤) الـــذي ينهى بالتصويب على المرمى كمـــا في شكل (١١٣)


شكل (١١٤)

ط- يستلم الجناح من الظهـــير ويقـــوم بعمل حركة خداع بالتـــصويب ثم التصويب من ركز الجناح كمـــا في شكل (١١٤)


شكل (١١٥)

ي- يقف اللاعبون بالكرات في مجمـــوعتين كل مجموعة في مركز الجناح مع تواجد لاعبين مدافعين على خـــط المرمـــى ، ويقف لاعب مركز مهاجم خلفي ايمن وآخر في مركز مهاجم خلفي ايـــسر ليستقبل كل منهما الكرة من زميـــله في مركز الجناح والذي

يخرج ليستقبل الكرة على خط الرمية الحرة ثم يقوم بحركة خداع للمدافع بالدوران بالجسم ثم التصويب في الاتجاه الآخر كما في شكل (١١٥) .

٦- تنطيط الكرة Bouncing the Ball

كثيراً ما نلاحظ أن اللاعبين يعمدون إلى تنطيط الكرة على الأرض مرة أو مرتين على الأقل قبل أن يشرعوا في أداء أي مهارة هجومية في كرة اليد ولما كانت مهارة تنطيط الكرة جزءا هاما من المباراة ومن المهارات الهجومية ذات الفعالية فإننا لايمكن أن ننكر أهميتها وأهمية تعلمها .

ومع يقيننا بان مهارة التنطيط لازمة في مواقف اللعب ولا يمكن الاستغناء عنها ، إلا أننا نعتبر أنها سلاح ذو حدين ، فإذا أسيء استخدامها كانت وبالاً على الفريق وبالتالي على مستوى اللعبة ، أما إذا استخدمت بنجاح فإنها قد تصل بالفريق إلى النصر ولذلك يجب على لاعب كرة اليد أن يعرف جيداً كيفية أداء التنطيط بل أيضاً الظروف المناسبة لاستخدامها .

وهناك حالات يتعمد فيها لاعب كرة اليد الغير ناضج استخدام مهارة تنطيط الكرة ، فنجد أن البعض يستخدمها من منطلق حب الظهور والاستعراض لإثبات أهميتهم كجزء من المباراة ، والبعض الآخر يؤدى مهارة التنطيط لضعف مستوى أداءه معظم المهارات الهجومية الأخرى مثل التمرير أو التصويب أو الخداع وأن أهم هذه الأسباب أيضا هو عدم فهم اللاعب لأسرع طرق الهجوم بواسطة استخدام التمرير فيعتمد على مهارة التنطيط بدلاً منها وهذا بالطبع يرجع أساساً إلى الأسلوب الخاطئ الذي قد يتبعه كثير من المدربين في تعليم تنطيط الكرة ، فتصميم التدريبات التي تنمى مهارة التنطيط يجب أن تتفق مع المواقف الهجومية التي تتطلبها أداء مهارة أخرى وبين مهارة التنطيط ، وهناك

حالات ومواقف يجب أن يؤدى فيها التنطيط سواء لمرة واحدة أو باستمرار ويمكن تحديد هذه الحالات كما يلي :

أ- عند عمل خداع وتجديد الخطوات .

ب- لتلافى الوقوع في خطأ الثلاث ثوان .

ج- عند وجود اللاعب في حالة حصار يصعب معه التمرير أو تصويب الكرة .

د- عند تنفيذ خطة أو عمل جماعي يتطلب أداء التنطيط .

هـ- لاستهلاك الوقت دون الوقوع في خطأ اللعب السلبي .

و- في بعض حالات مرحلة بناء الهجمات .

ولأداء التنطيط الناجح يجب :

أ- وضع جسم اللاعب حائلاً بين الكرة والمدافع .

ب- أن يكون النظر موزعا لجميع أرجاء الملعب وغير مركز على الكرة فقط .

ج- أن تكون الأصابع منتشرة ومتباعدة للسيطرة على اكبر مساحة من الكرة فهي التي تدفع الكرة لترتد من الأرض .

د- تكون الأصابع والرسغ هي منبع الحركة مع وجود ارتخاء في ذراع اللاعب وجميع أجزاء جسمه .

هـ- أن تشير الأصابع إلى الأمام وفى اتجاه حركة الكرة .

و- التحكم في ارتفاع واتجاه ارتداد الكرة .

هذا ويجب أن يفرق المرء بين تنطيط الكرة لمرة واحدة وتنطيطها باستمرار في كرة اليد ، حيث يتم أداء ذلك بالنسبة لتنطيطها مرة واحدة بدفع الكرة بيد واحدة في اتجاه الأرض ، مع إمكان استقبالها بكلتا اليدين مما يعد أكثر سهولة بالنسبة لفن الأداء عن تنطيطها باستمرار وحتى فيما يتعلق بتنمية وتطوير طريقة اللعب الجماعي ، فإننا نجد أن تنطيط الكرة لمرة واحدة له ميزته بما يجعل التلميذ

يضطر إلي تمرير الكرة إلى أحد زملائه من اللاعبين بعد ست خطوات على الأكثر ، ولذا فإن الأسباب والأساليب التربوية تدعونا إلى عدم جعل المبتدئين يستخدمون تنطيط الكرة باستمرار بشكل عام .

إننا نلاحظ أن تنطيط الكرة مع السيطرة عليها مستخدمين في ذلك يداً واحدة أثناء تنطيط الكرة باستمرار يعتبر بمثابة وسيلة مساعدة لايمكن الاستغناء عنها في مجال تعلم المهارات واكتساب الرشاقة بشكل خاص غير انه لايجب على التلاميذ استخدام ذلك أثناء مبارياتهم كثيراً .

ومن أهم الأخطاء الشائعة المصاحبة لمهارة تنطيط الكرة :

أ- تنطيط اللاعب للكرة بكلتا اليدين في اتجاه الأرض .

ب- تنطيط اللاعب للكرة أمام الجسم مباشرة .

ج- أداء تنطيط الكرة بذراع متصلب بما لا يجعل ذلك يتم بطريقة إنسيابية صادرة من رسغ اليد .

د- أن يتم دفع الكرة في اتجاه الأرض من جهة اليمين عند اتخاذ الخطوة الأمامية بالقدم اليمنى وعدم الإتيان بعكس ذلك .

هـ- أن يتم تنطيط الكرة بارتفاع مستوى الكتف أو بارتفاع يزيد على ذلك أو عدم دفع الكرة بالقوة الكافية تجاه الأرض .

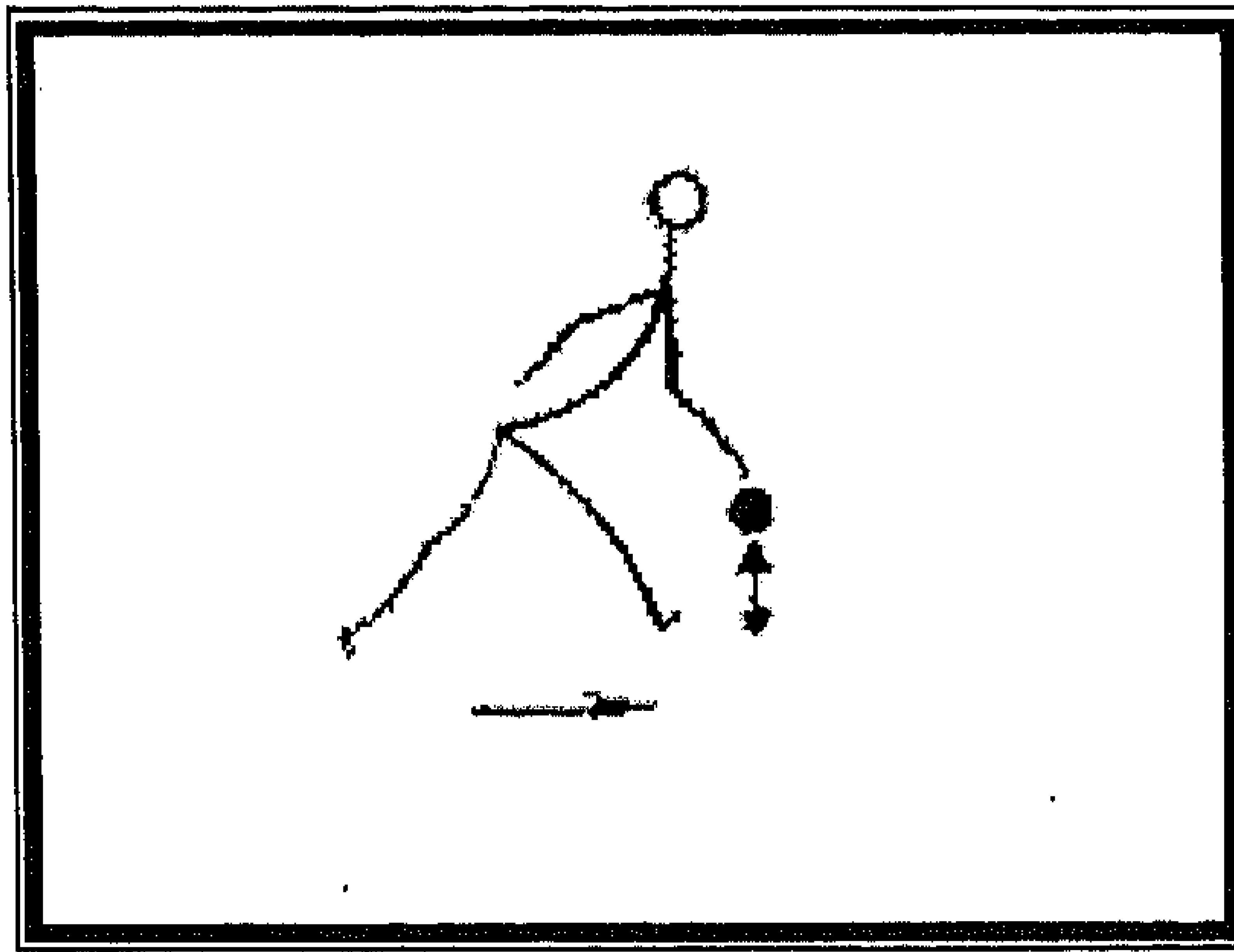
و- أن ينظر اللاعب إلى الكرة باستمرار بما يمنعه عن متابعة باقي اللاعبين بالنظر .

ز- أن يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على الجانب الذي يتواجد فيه اللاعب المنافس.

وفيما يلي سوف نستعرض بعض التدريبات المستخدمة لتثبيت وتنمية مهارة تنطيط الكرة :

أ- تنطيط الكرة باستمرار كتدريب فردى :

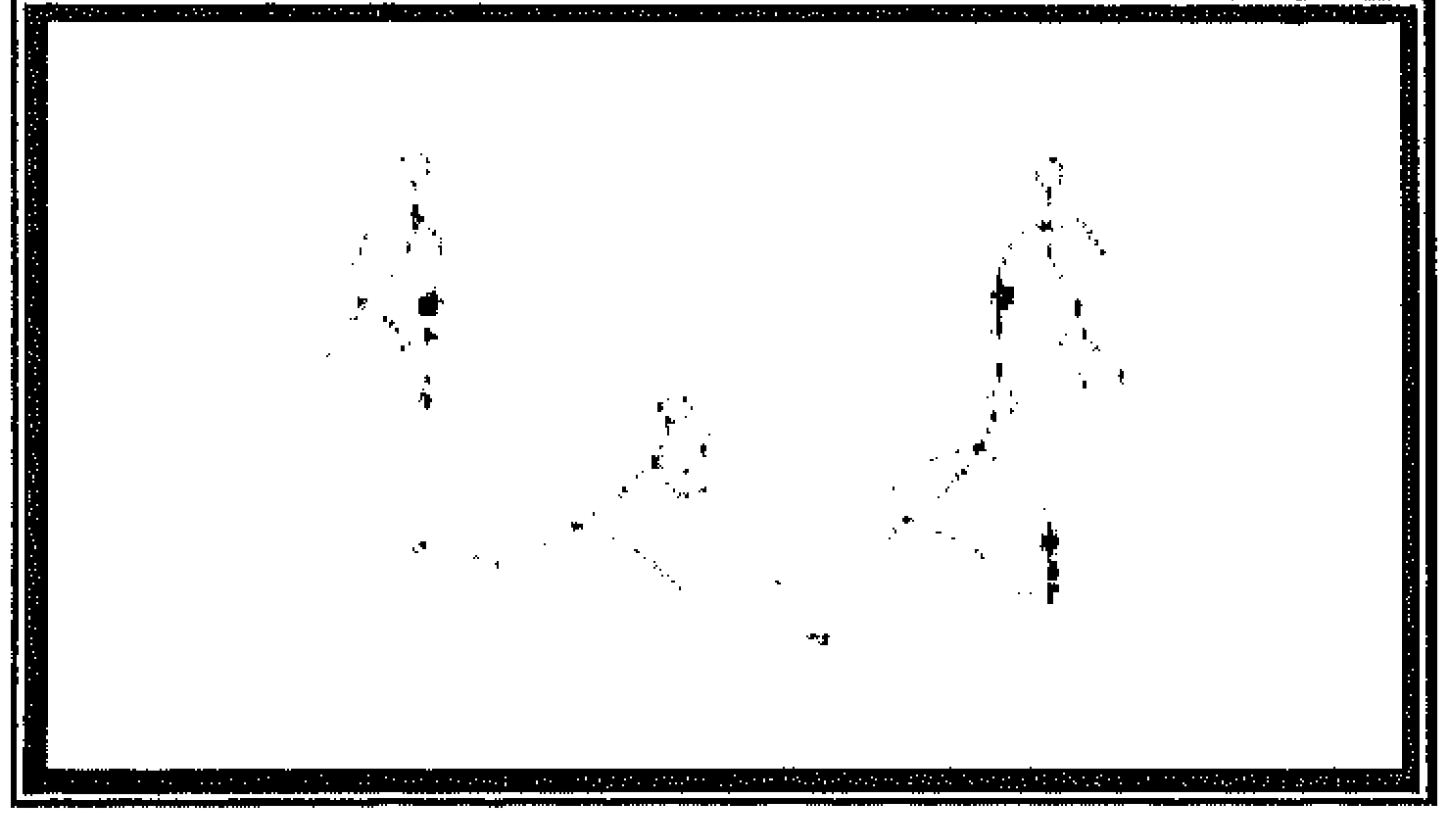
يستحوذ كل لاعب على كرة ويقوم بتنطيطها باستمرار باليد اليمنى ، أو باليد اليسرى أو بالتبادل ، من وضع الوقوف أو من الحركة ومع الدوران وفى مسارات محددة له وحول عوائق في مكان محدد . شكل (١١٦)



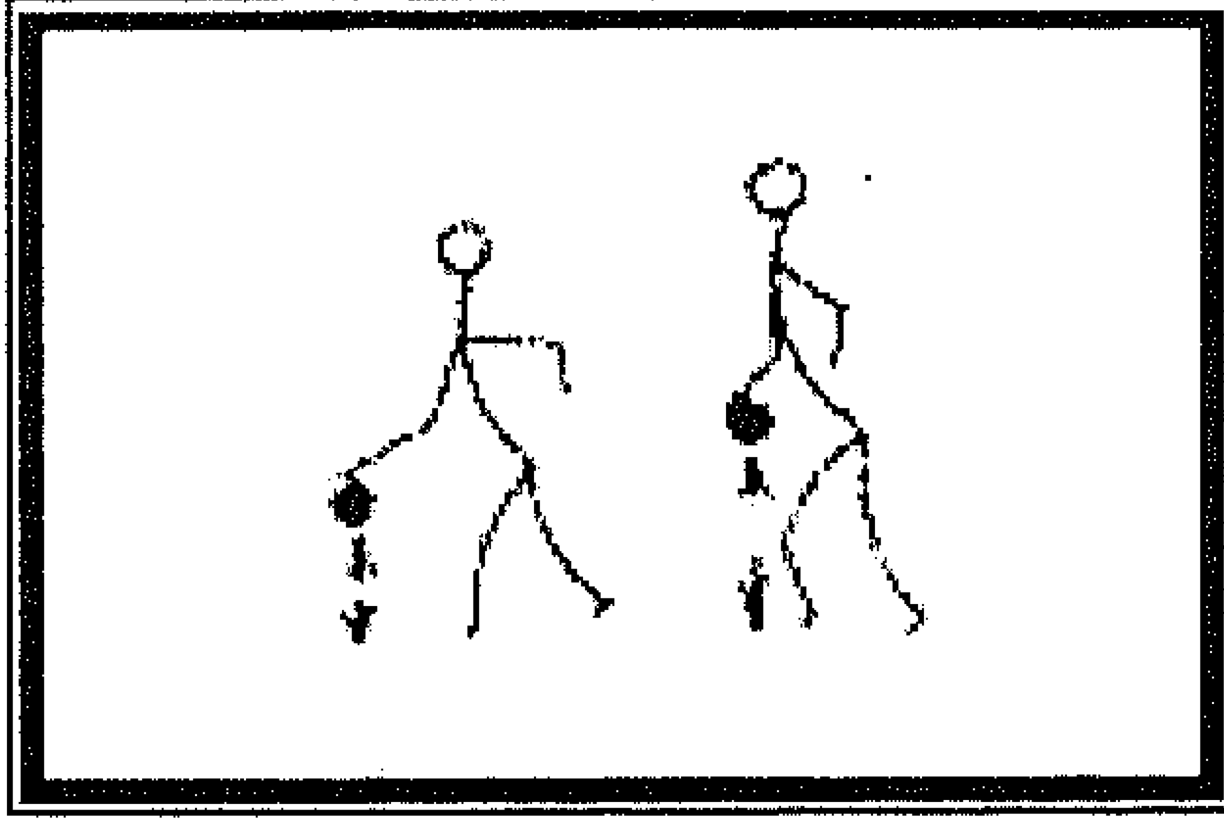
شكل (١١٦)

ب- تنطيط الكرة باستمرار مع جرى الظل " الكلب الوفي " :

مجموعات ثنائية من اللاعبين داخل الملعب ، يقوم كل لاعب في كل ثنائي من اللاعبين بتنطيط كرته باستمرار حيث يتولى لاعب من كل ثنائي بتحديد مسار مسار الجري مع تغييره المستمر والمفاجئ لاتجاهات الجري ، بينما يقوم اللاعب الآخر بمحاولة ملاصقته كظله بقدر الإمكان ومتابعته ، وعند صدور إشارة معينة يتم تبادل الأماكن بين كل ثنائي ، أو محاولة تبادل اللمس . شكل (١١٧ ، ١١٨)



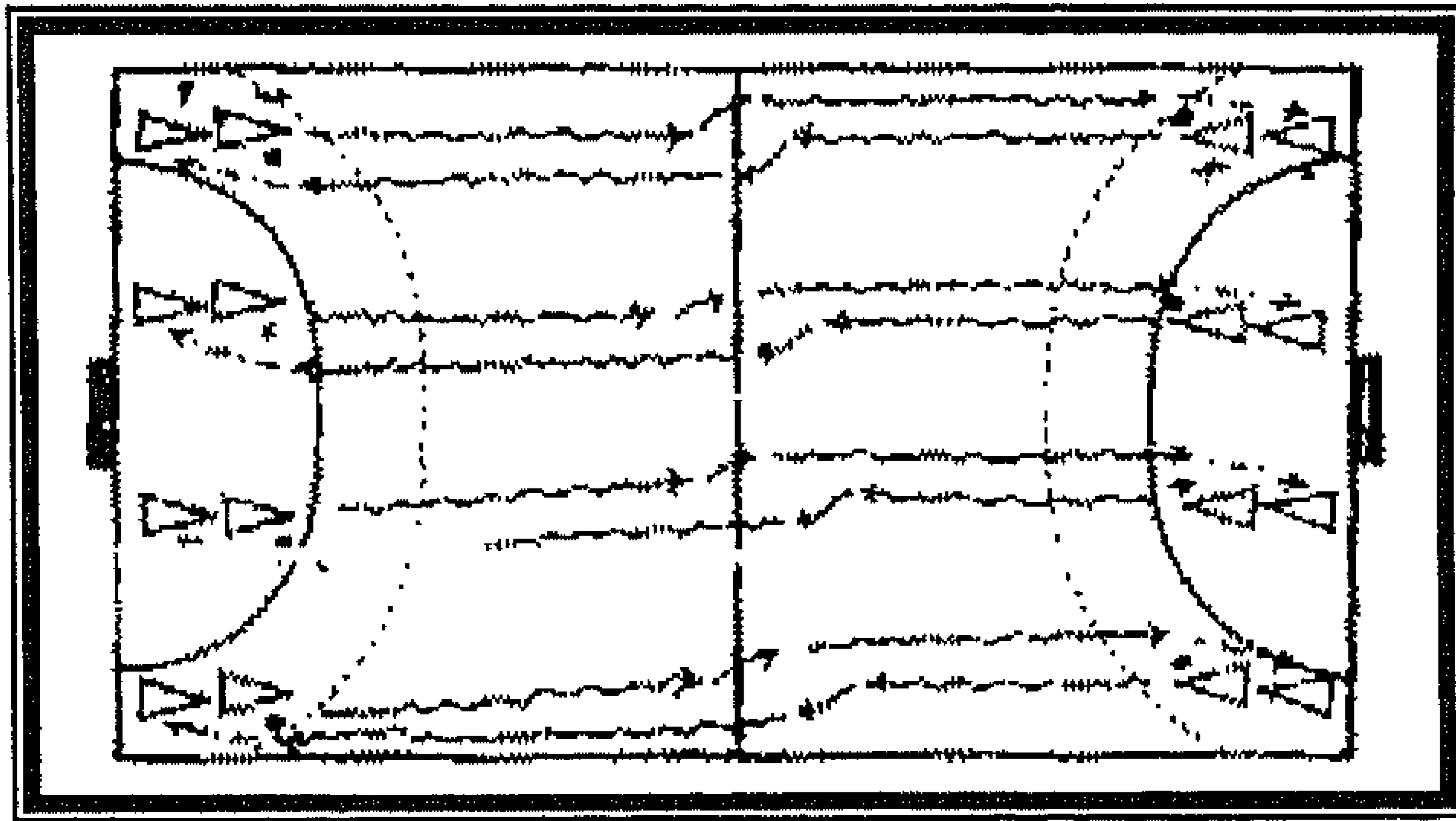
شكل (١١٧)



شكل (١١٨)

ج- تنطيط الكرة باستمرار مع الخداع :

تقف كل من المجموعتين (أ) ، (ب) والمجموعتين (ج) ، (د) عند كل من نهايتي الملعب ويقوم كل من اللاعبين (ب) و (ج) بتنطيط الكرة المستحوذ عليها باستمرار حتى منتصف المسافة بينهما ، ويحاول كل منها خداع الآخر ، ثم يتابع كل منها تنطيط الكرة في اتجاه الآخر حيث المجموعة الأخرى ، مثال ذلك (أ، د) التي تقوم بدورها بمواصلة التدريب . شكل (١١٩)



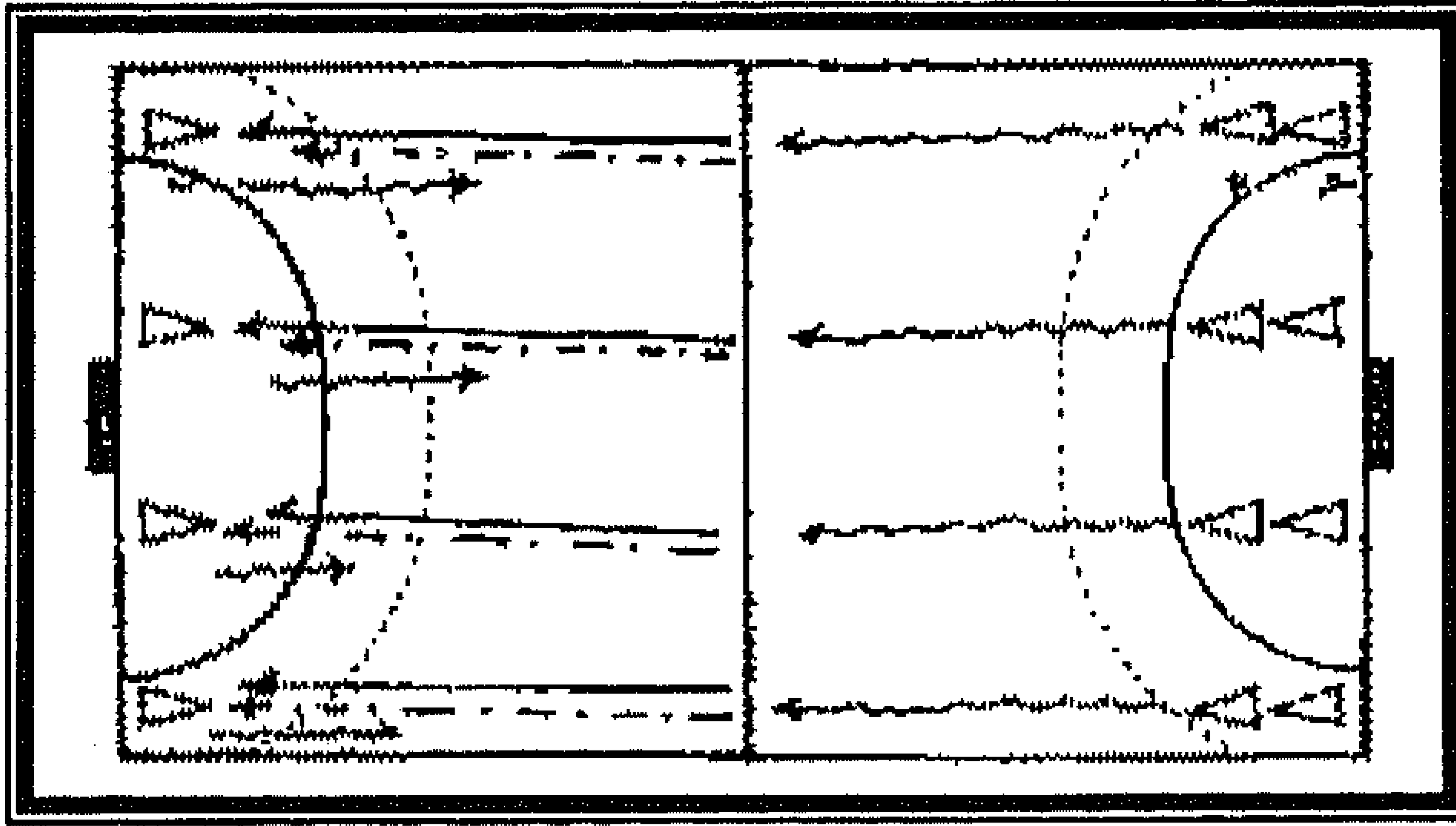
شكل (١١٩)

ويمكن تطوير هذا التدريب كالآتي :

- تنطيط الكرة باستمرار باليد اليمنى ، أو باليد اليسرى .
- اختيار مسار من المسارات للجري وتمرير الكرة إلي ثنائي آخر من المجموعة المقابلة .
- تمرير الكرة إلي ثنائي من المجموعة المقابلة عند صدور إشارة سمعية أو بصرية .

د- تنطيط الكرة باستمرار ثم التمرير إلى المجموعة المقابلة :

يصطف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة في قاطرة من اللاعبين (أ ، ب) و (ج) على جانبي الملعب ، يقوم اللاعبون (أ) من كل مجموعة بتنطيط الكرة باستمرار حتى خط منتصف الملعب ، ثم يقومون بتمرير الكرات من هناك إلى اللاعبين (ب) المتواجدين في موجهتهم يقوم اللاعبون (ب) من كل مجموعة بتنطيط الكرة باستمرار حتى منتصف الملعب حيث يقومون بتمرير الكرات إلى اللاعبين (ج) المتواجدين في موجهتهم ، وهكذا . شكل (١٢٠)

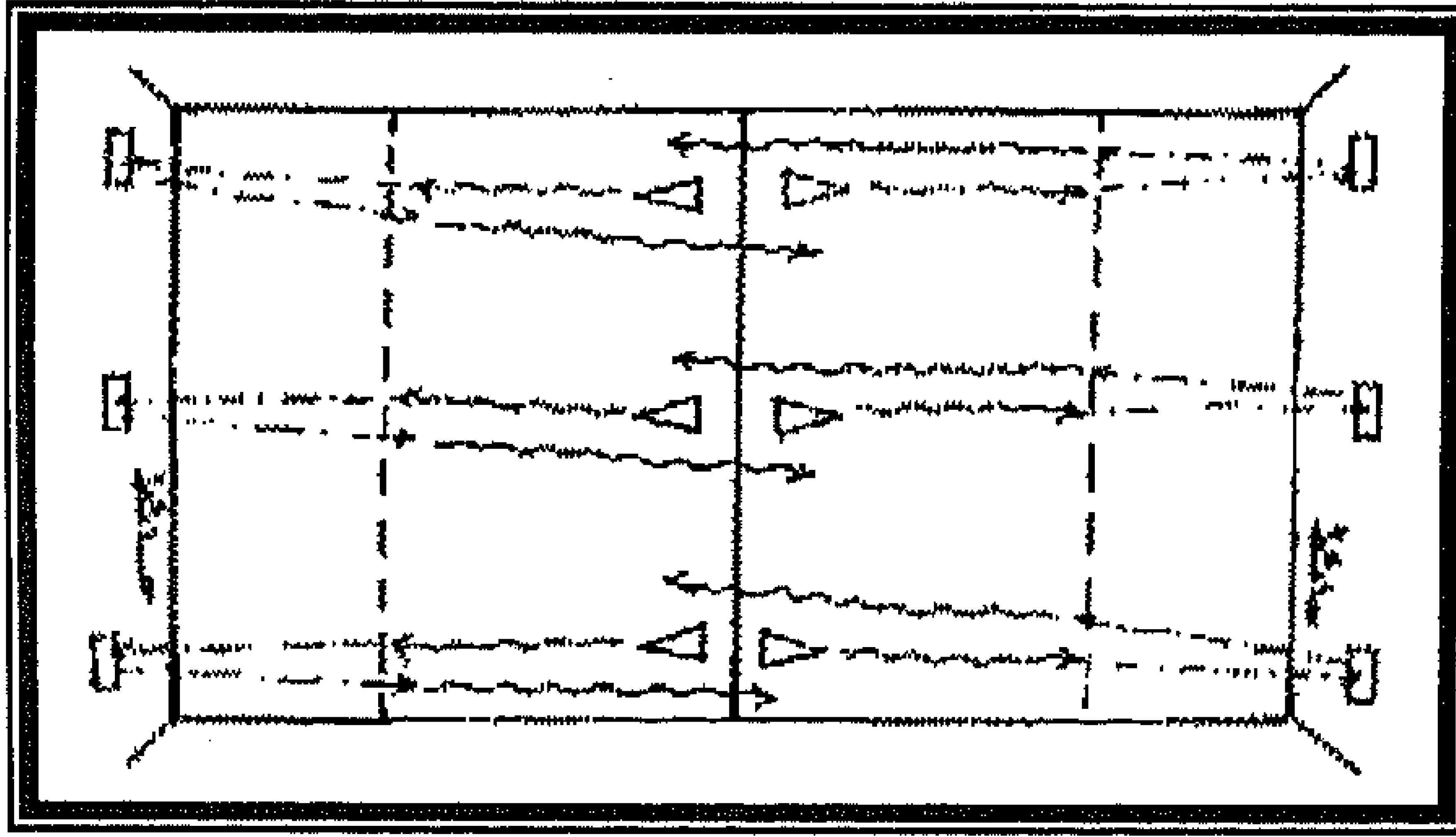


شكل (١٢٠)

ويمكن تطوير هذا التدريب كالآتي :

- تطويل مسافة التنطيط المستمر واستخدام تمرير قصير .
- وضع عوائق " مقاعد سويدية " ، أعلام ، أجزاء من صناديق مقسمة "
- التبديل بالتمرير عند صدور إشارة سمعية أو بصرية .

ي – تقف كل مجموعة من اثنين من اللاعبين على جانبي خط منتصف الملعب ، وظهر كل منهما للآخر ، حيث يواجه كل منهما حائط تدريب ، يقوم كل لاعب من اللاعبين بتنطيط الكرة باستمرار لاتجاه الحائط ومرتداً مرة ثانية لاتجاه الحائط المتواجد في الجانب الآخر ، ليقوم كل منهم بتصويب الكرة إلى علامة مميزة على الحائط ثم يستلم الكرة مرة أخرى ليقوم بتنطيطها باستمرار متجها كل منهم إلى الجانب الآخر من الملعب ، ومن هناك يقوم كل منهم مرة أخرى بتصويب الكرة على الحائط وهكذا . شكل (١٢١)



شكل (١٢١)

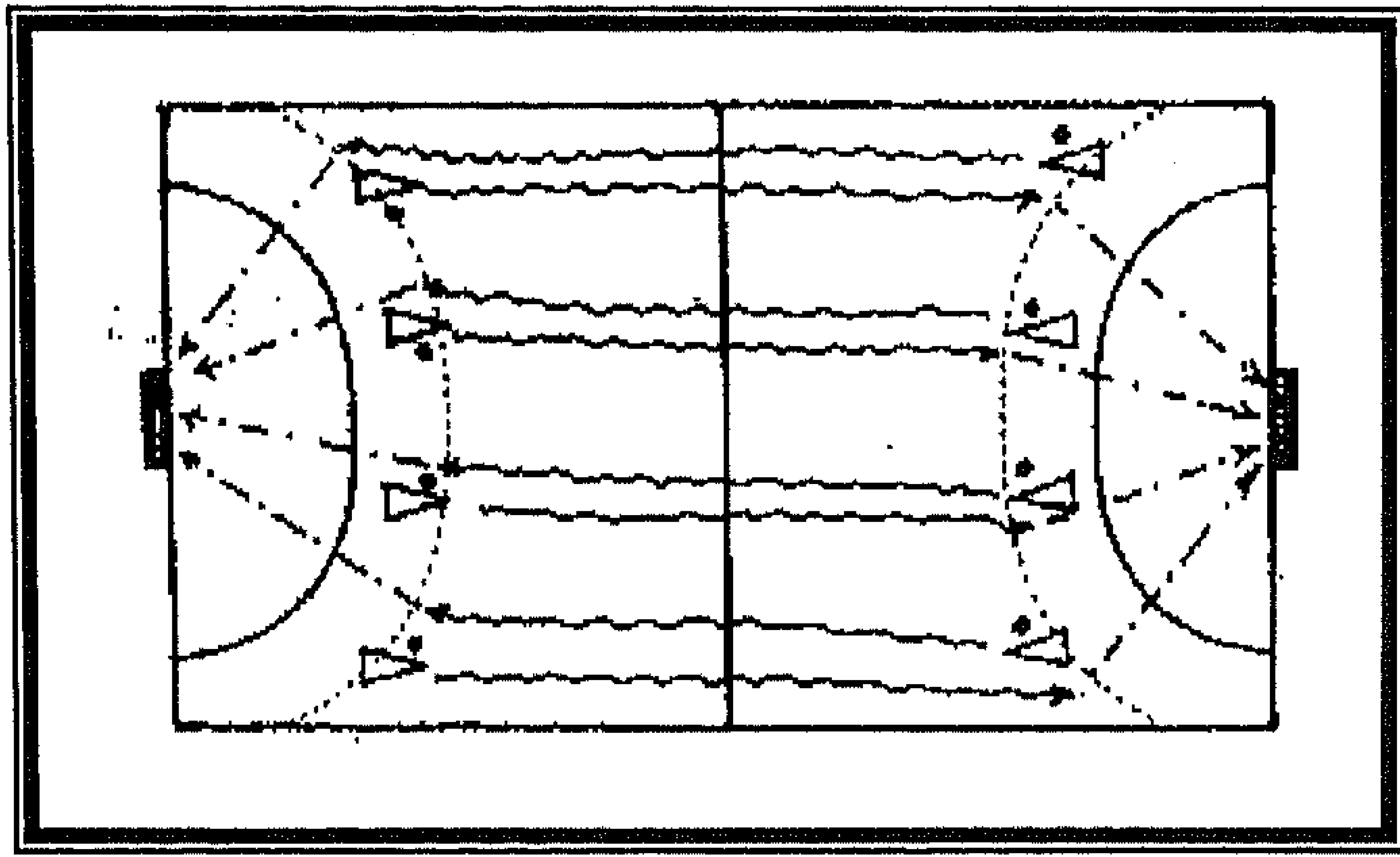
يؤدى هذا التصويب داخل صالة أو بين حائطي تدريب متواجهين ويمكن تطوير هذا التدريب كالآتي :

- تنطيط الكرة باستمرار باليد اليمنى ، أو باليد اليسرى .
- تصعيد سرعة الجري .
- تطويل أو تقصير مسافة التصويب .

- محاولة إعاقة تنطيط بواسطة اللاعبين المنافسين .

و- تنطيط الكرة باستمرار ، ثم التصويب على المرمى :

تقف كل مجموعة من إثنين من اللاعبين متواجهين عند كل من حدود منطقة المرمى ، ويحاولان مع جرى كل منهما في اتجاه مضاد للآخر باستخدام تنطيط الكرة باستمرار الوصول إلى حدود منطقة المرمى الواقعة في الجانب الآخر دون فقدان الكرة للتمكن من التصويب على المرمى . شكل (١٢٢)



شكل رقم (١٢٢)

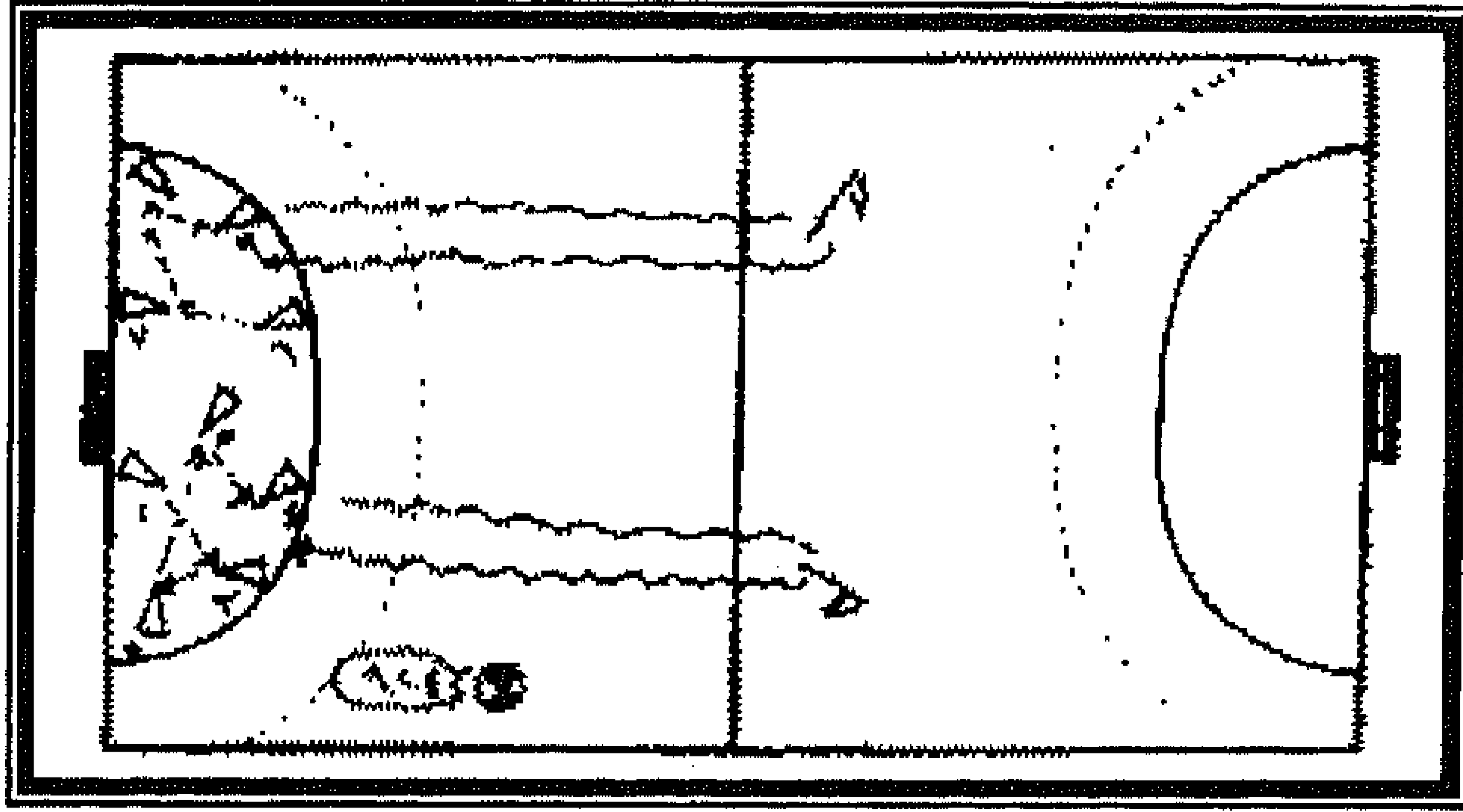
ويمكن تطوير هذا التدريب كالآتي :

- التنطيط المستمر للكرة باليد اليمنى أو باليد اليسرى .
- التصويب على المرمى من مسافة أكثر بعداً " مثال ذلك من خط الرمية الحرة "

ز- التمرير مع تنطيط الكرة باستمرار للأرقام :

- يتحرك اللاعبون الذين يحملون أرقام داخل مجال محدد " منطقة مرمى " ويتبادلون التمرير والاستلام مستخدمين كرتين بأي تسلسل لأرقامهم .
- يقوم المدرب أو المدرس بالنداء على رقمين من الأرقام ، فيتمم تمرير الكرتين إلى اللاعبين المنادى على رقميهما حيث يقومان بتنطيط الكرة باستمرار ،

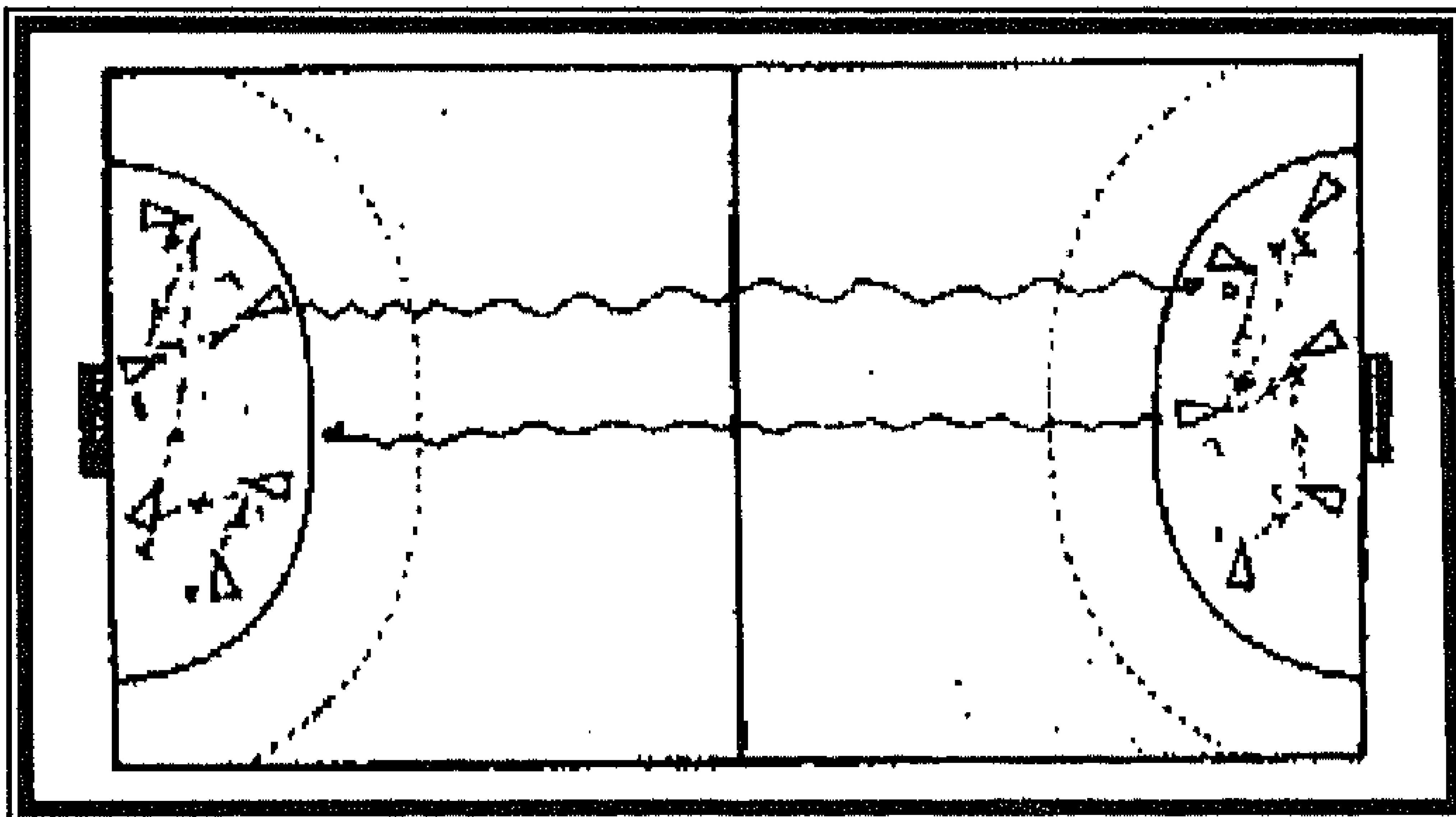
من الجري السريع والمروق حول علم في اتجاه العودة إلى منطقة المرمـــى ، ثم يقومون بتمرير الكرة وهكذا . شكل (١٢٣)



شكل (١٢٣)

ح- التمرير مع إنهائه بتنطيط الكرة باستمرار :

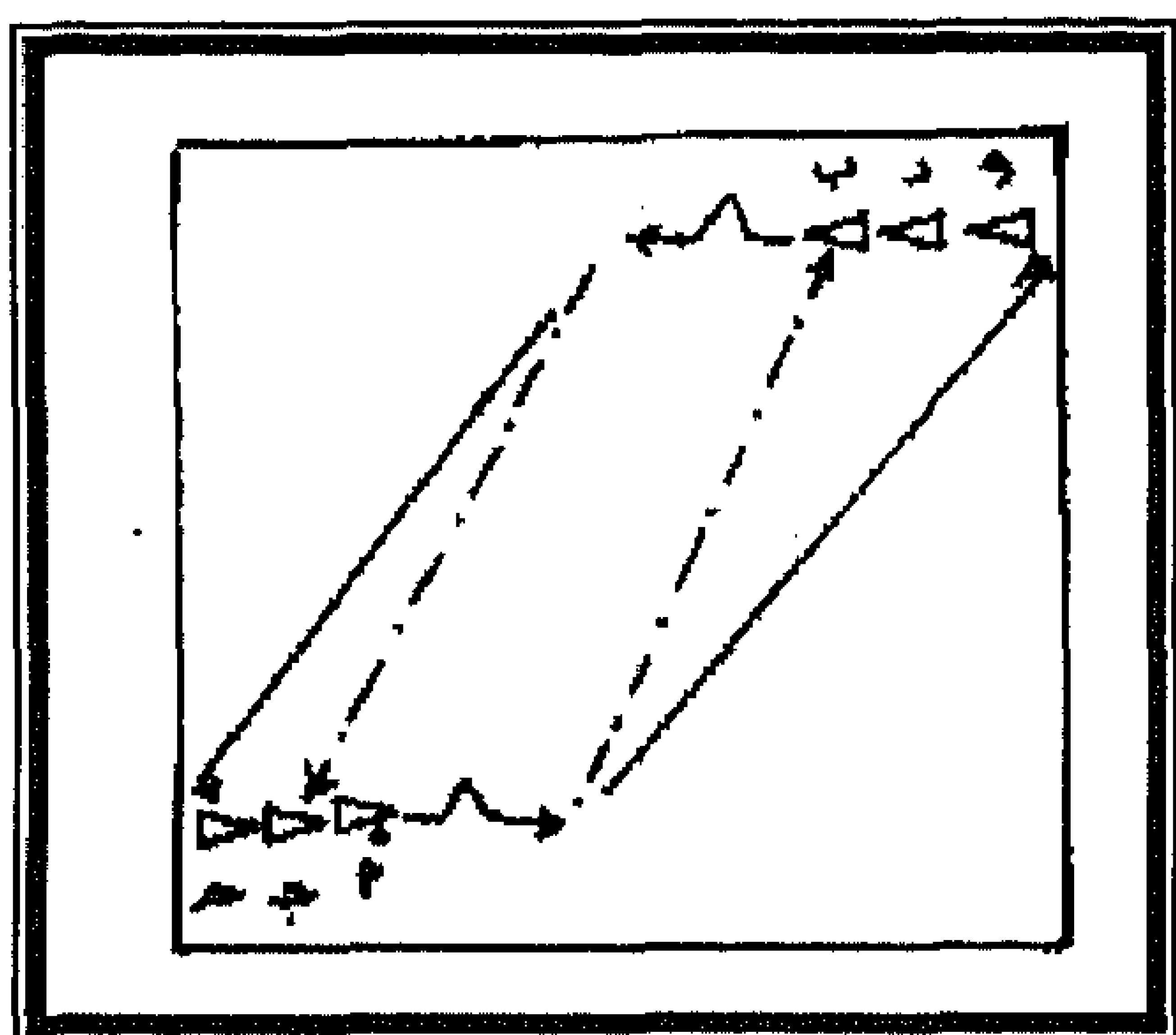
- تقوم مجموعتان من اللاعبين بالتحرك كل منهما في مجال محدد لها " منطقـــة المرمى " ويقومان بتبادل تمرير واستلام مجموعة من الكرات في أي تسلسل لأرقامهم .
- عند صدور إشارة معينة من المدرب أو المدرس ، يقوم اللاعبون الذين تكون الكرة في حوزتهم بتنطيطها باستمرار من الجري السريع في اتجاه المجموعـــة الأخرى من اللاعبين ، حيث يقومون هناك بتسليم الكرات مـــرة أخـــرى وهكذا . شكل (١٢٤)



شكل (١٢٤)

ط- تنطيط الكرة مرة واحدة في قاطرتين تتحركان في اتجاهين متضادين :

- تقف قاطرتان متواجهتان مع وجود مسافة طولية بينهما حوالي (٣٠) متراً ، ومسافة عرضية حوالي (٥) أمتار .
- يجرى اللاعب (أ) ثلاث خطوات بالكرة ، ثم يؤدى تنطيط الكـــرة مـــرة واحدة من الوثب ، ثم يتابع الجري بعد استلام الكرة ثلاث خطوات أخري ، وبعدها يمرر الكرة إلى (ب) ثم ينهي ذلك باحتلال مكان له خلف (و) .
- يجرى اللاعب (ب) بعد استلامه للكرة ثلاث خطـــوات وهـــو مـــستحوذ عليها ، ثم يؤدى تنطيط الكرة مرة واحدة من الوثب ، ثم يواصل الجـــري بعد استلامه للكرة ، مؤديا ثلاث خطوات أخري ، يمرر الكرة بعـــدها إلى (ج) ثم ينهي ذلك باحتلال مكان له خلف (هـــ) . شكل (١٢٥) .

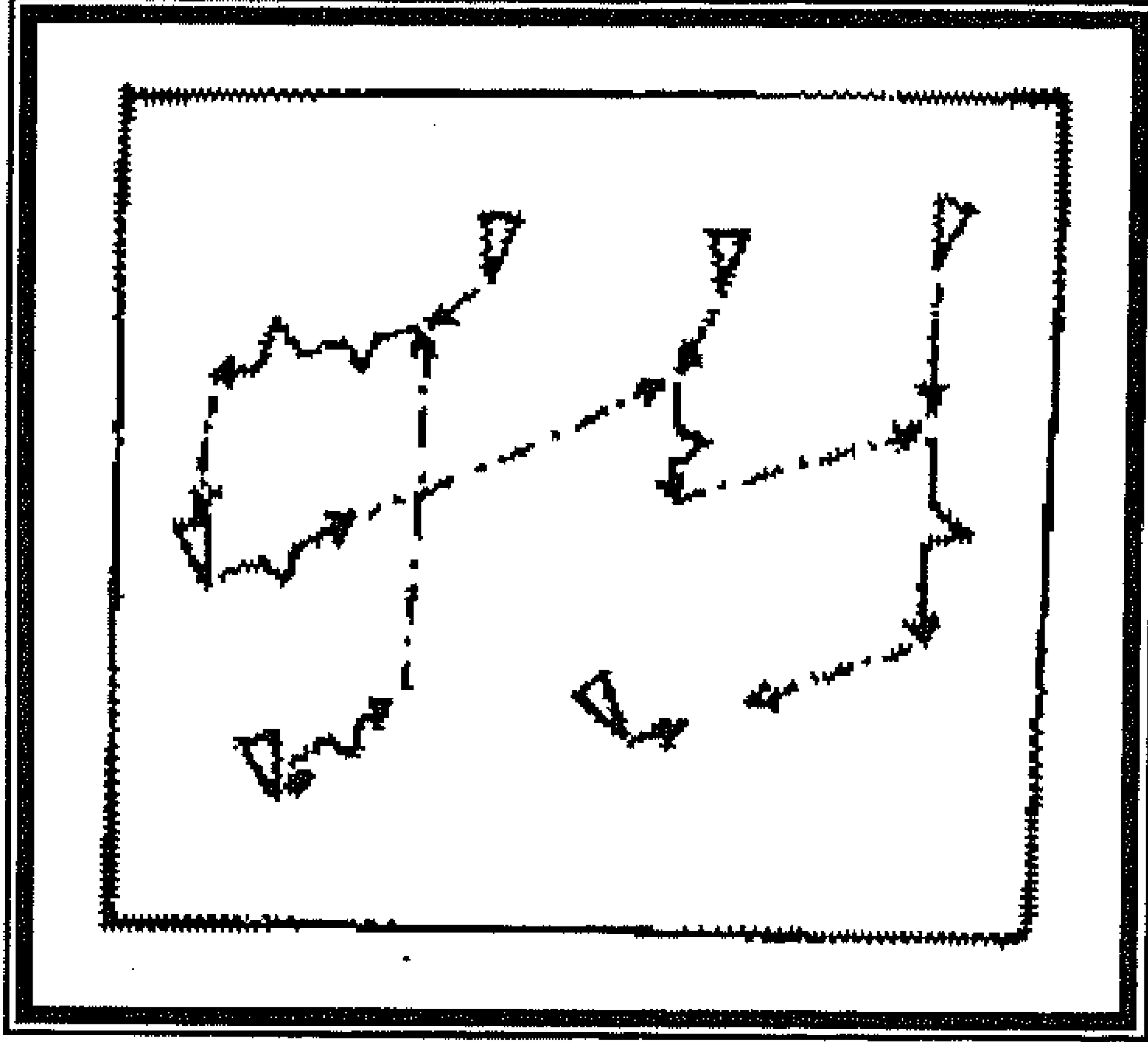


شكل (١٢٥)

ي- تنطيط الكرة مرة واحدة في منطقة غير مراقبة :

- يتحرك عدد ما من اللاعبين بحرية داخل منطقة ما ويقومون باستخدام كرة . واحدة أو كرتين أو ثلاث كرات وفقا لعدد من اللاعبين .
- يتم التدريب على مسارات الحركة التالية :
  - الجري بالكرة – تنطيط الكرة مرة واحدة – الجري بالكرة – تمرير .
  - الجري بالكرة – الوثب – تنطيط الكرة مرة واحدة – الجري بـــالكرة – تمرير .

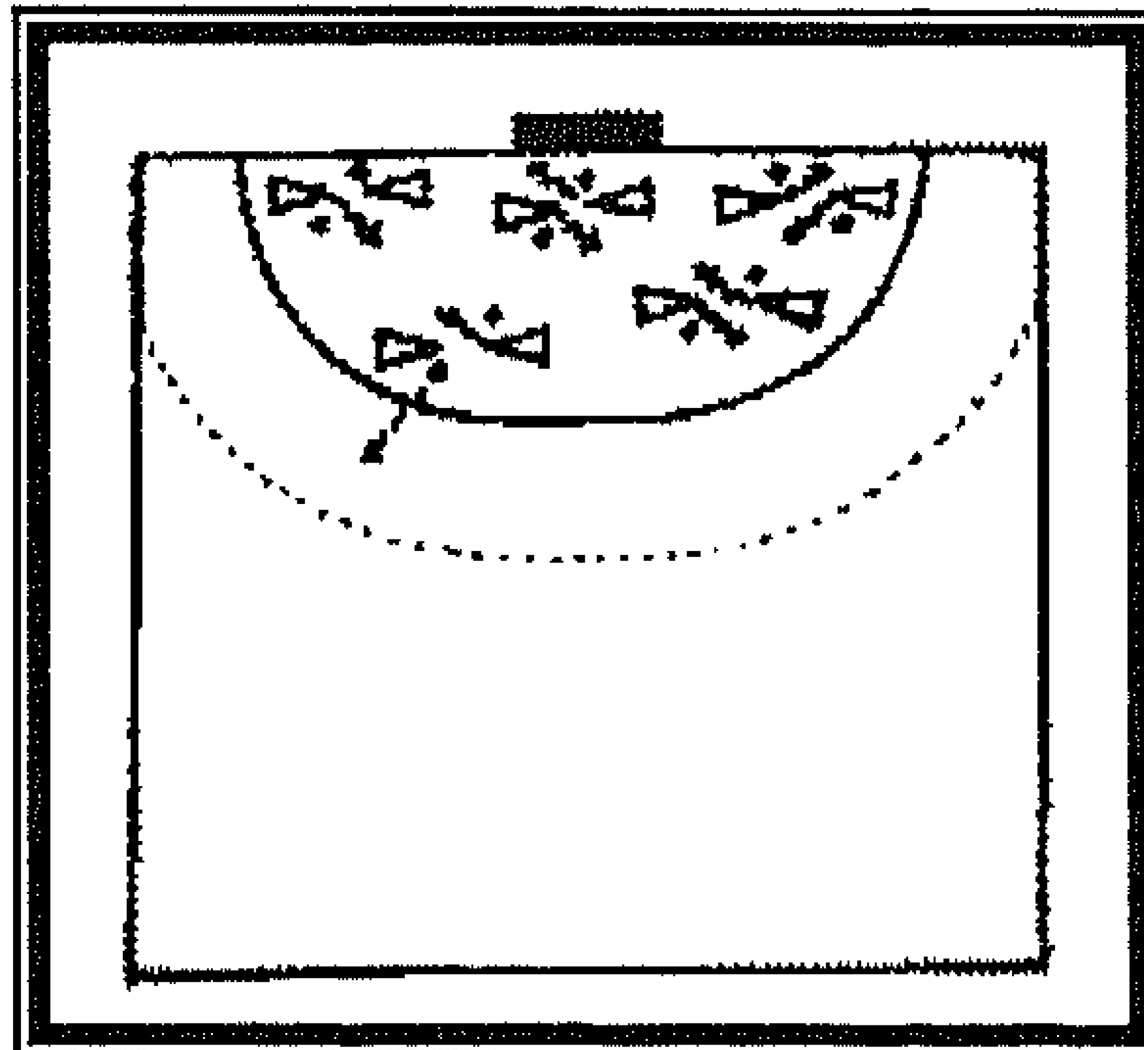
- الجري بالكرة – الوثب – تنطيط الكرة مرة واحدة – الجري بـــالكرة – تمرير من الوثب .
- استلام الكرة من الوثب – تنطيط الكرة مرة واحدة – الجري بالكرة – تمرير " من الوثب " . شكل (١٢٦)



شكل (١٢٦)

ك- التنطيط المستمر للكرة مع إخراج الكرة التي في حوزة المنافس :

- يقف عدد من اللاعبين كل منهم مستحوذ على كـــرة ، يقـــوم بتنطيطهـــا باستمرار في منطقة محددة " منطقة المرمى " يحاول كل من اللاعبين إخـــراج الكرة باليد الأخرى من حوزة أحد اللاعبين الآخرين أثناء قيامه بتنطيطهـــا باستمرار يعتبر اللاعب الذي تخرج كرته خارج حدود المنطقة المحددة خارج الملعب . شكل (١٢٧)

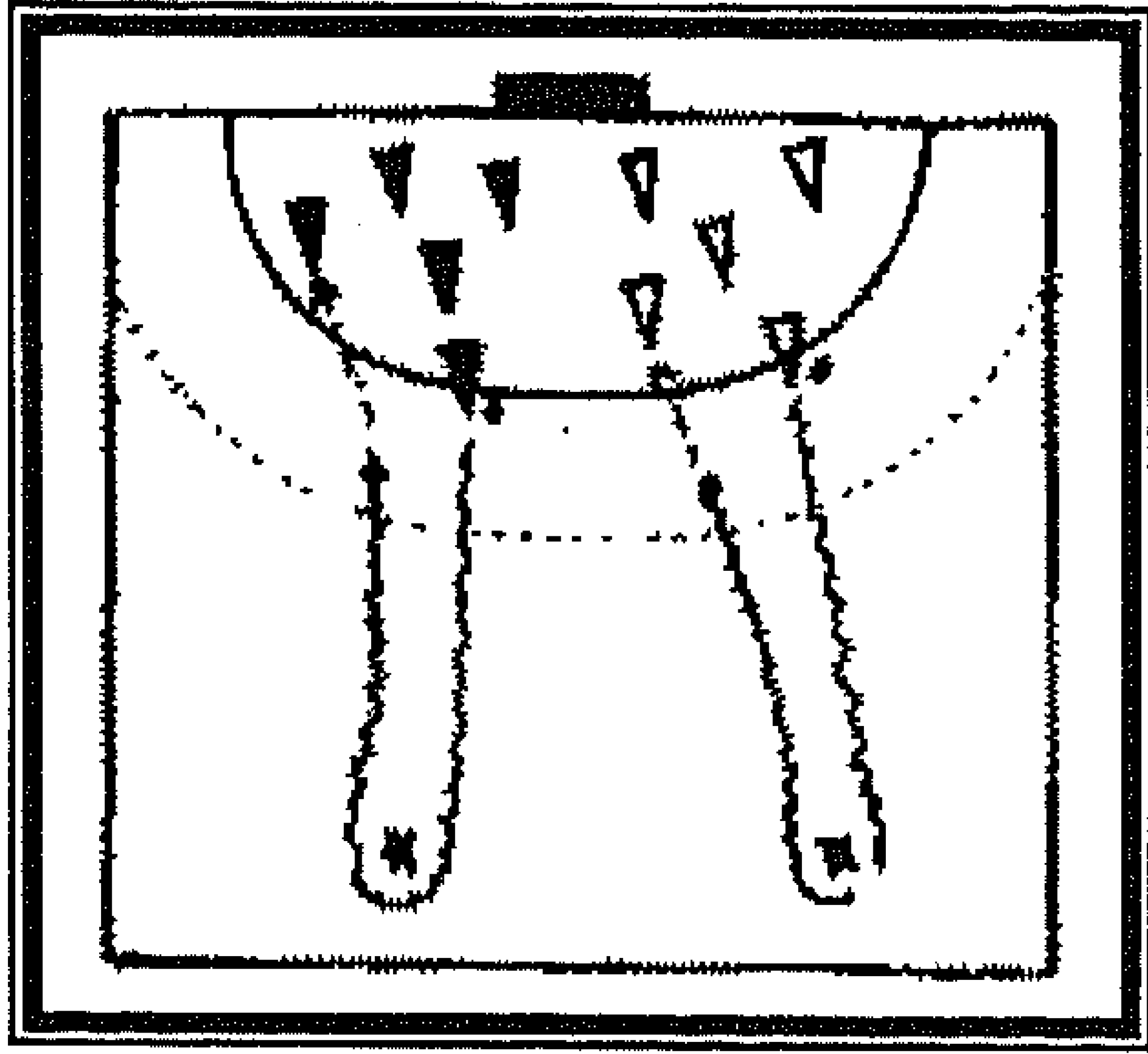


شكل (١٢٧)

ل- التنطيط المستمر للكرة داخل منطقة المرمى مع وجود فريقين :

- يتحرك فريقان مع استحواذ كل منهما على كرة داخل منطقة المرمى ، يوضع خارج هذه المنطقة علامتان " أعلام صغيرة ، أو صناديق ، أو كرات طبية " .

- يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بتنطيطها باستمرار حول أحد هاتين العلامتين ، ثم يقوم بتمرير الكرة لأحد الزملاء من الفريق عائدا إلى منطقة المرمى مرة أخري . شكل (١٢٨)



شكل (١٢٨)

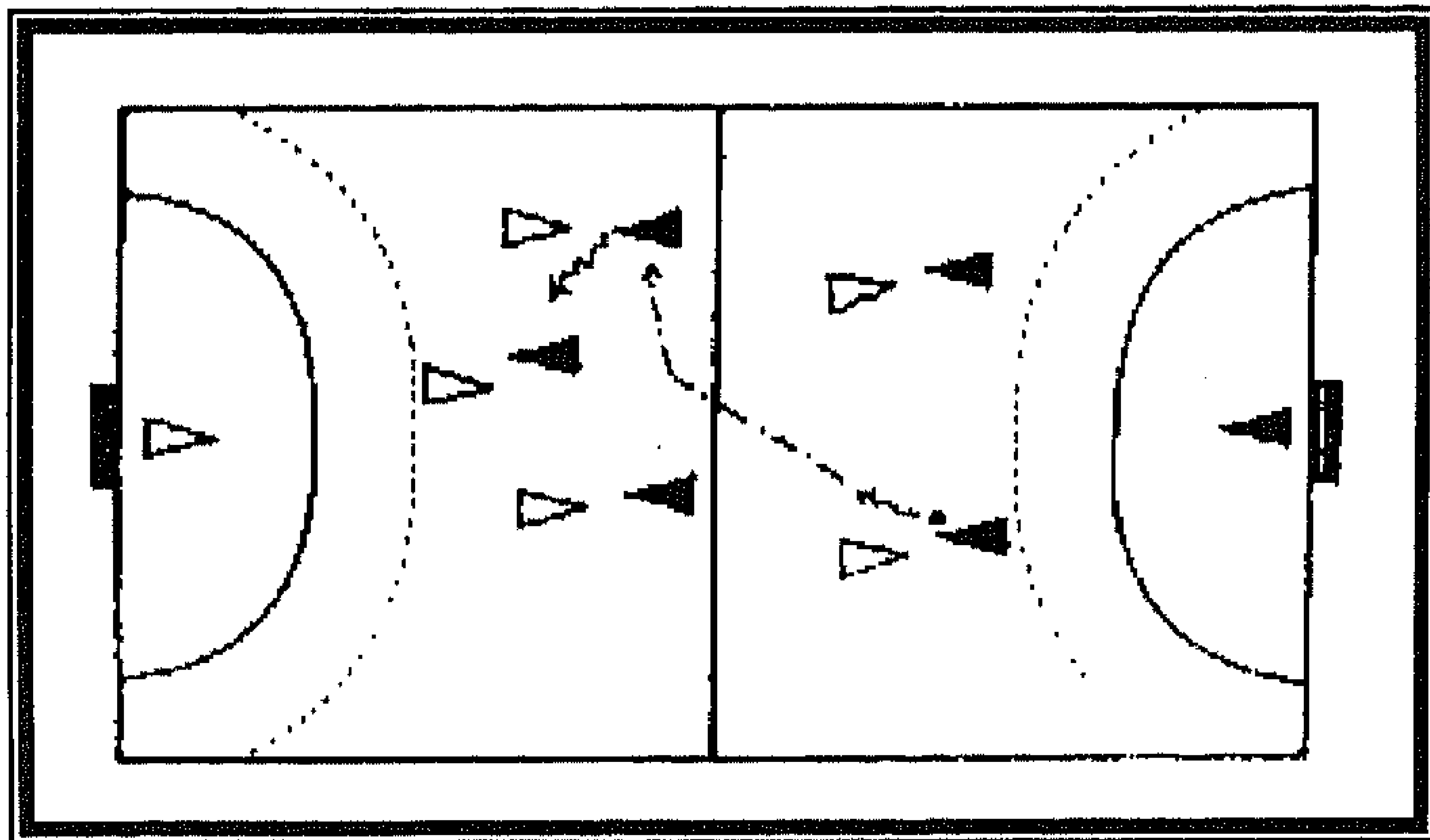
ويمكن تطوير هذا التدريب كالآتي :

- يلعب كل فريق بكرتين بحيث يقوم اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم داخل منطقة المرمى ، بينما يكون من الضروري أداء التنطيط المستمر بالكرة الأخرى الملعوبة من الخارج إلى الداخل حول العلامة ..

م- التنطيط المستمر للكرة في صورة فريق :

- يقف فريقان متواجهان ، يتكون كل منهما من حارس للمرمى ومعه من خمسة إلى ستة لاعبين ميدان ، وعدد متساو بالنسبة لكل فريق مهما من اللاعبين البدلاء داخل ملعب كرة اليد ، يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بتنطيطها باستمرار مع تبادل تمريرها أثناء تنطيطها المستمر أيضا ، محاولا إدخالها داخل مرمى الفريق المنافس عن طريق التصويب بالارتداد ، فإذا ما استقرت الكرة أو

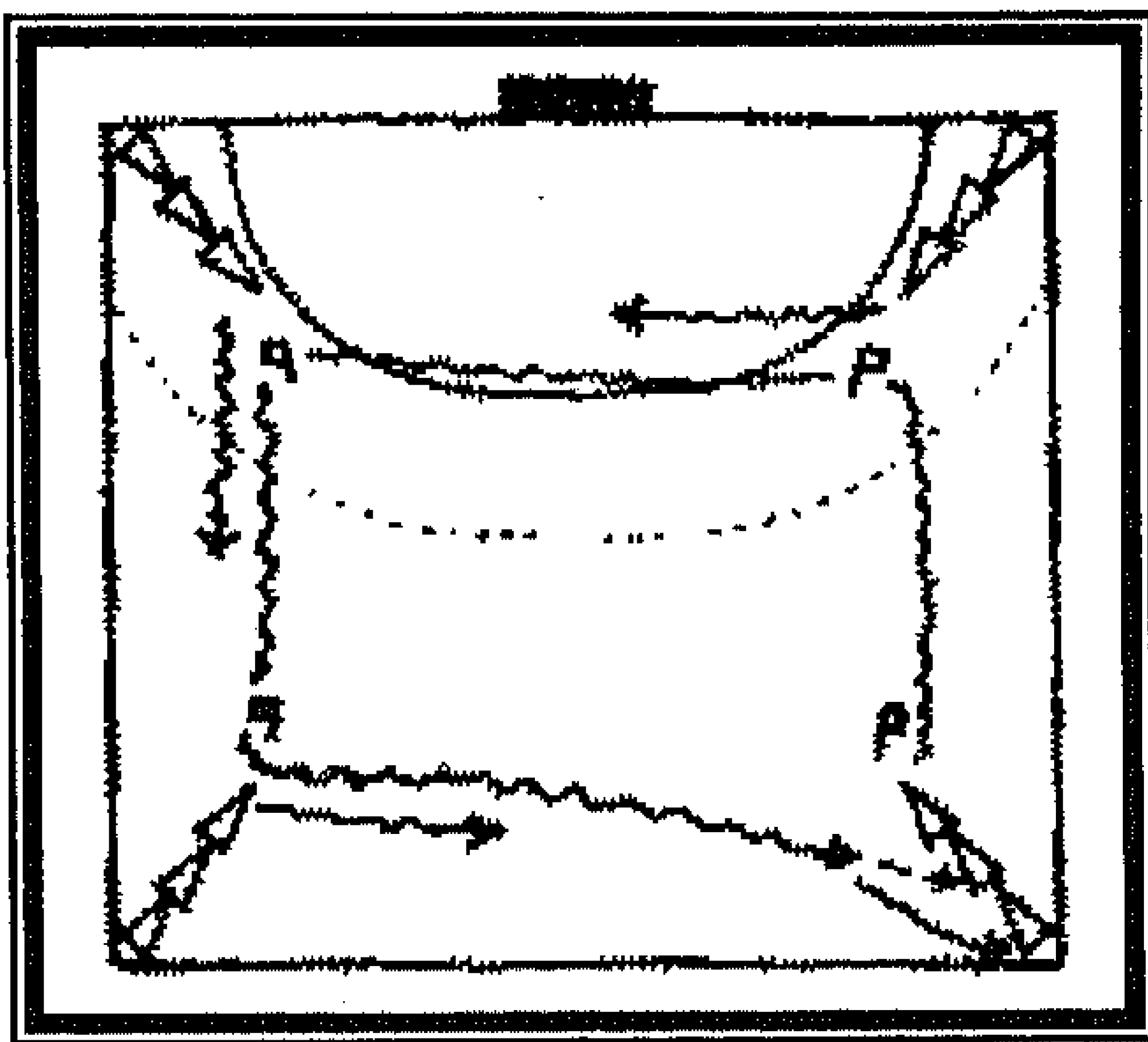
في حالة ما تقرر احتساب رمية حرة فانه يكون من الضروري تمرير الكـرة إلي الزميل ، عن طريق تنطيطها مرة واحدة (تمرير بارتداد) . شكل (١٢٩)



شكل (١٢٩)

ن- التنطيط المستمر للكرة في تتابع داخل مربع :

-يقف فريق عند كل رأس من الرؤوس الأربعة للمربع ، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بتنطيط الكرة باستمرار حول الأعلام ، ثم يمررها عن طريق تنطيطها مرة واحدة إلى اللاعب التالي له بالفريق ،

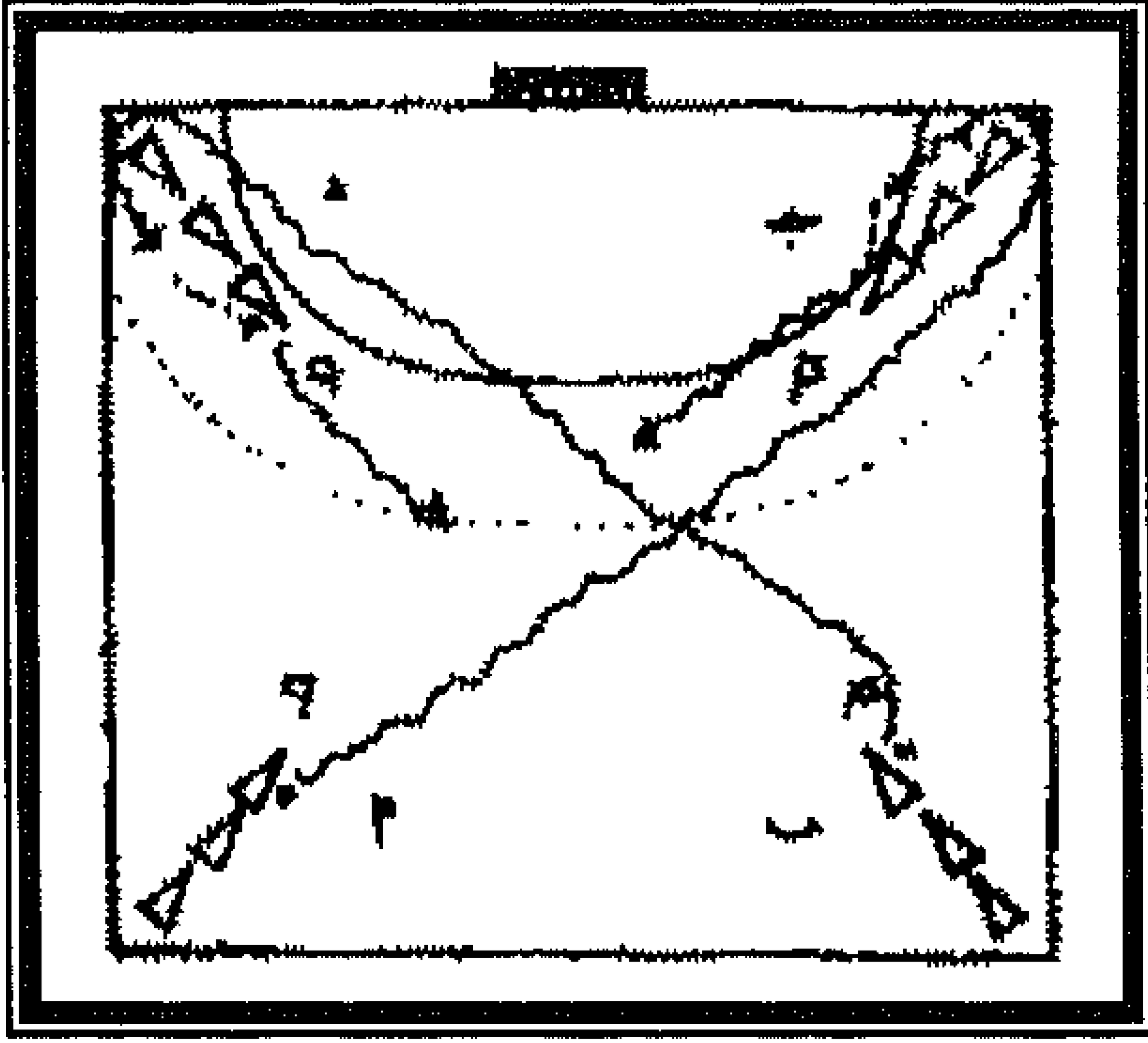


شكل رقم (١٣٠)

من الممكن أداء هذا التنطيط التتابعي في صورة تتابع للتخطي بحيث يكون الفريق الذي يتم تخطيه خارجا من اللعب . شكل (١٣٠)

س- التنطيط المستمر للكرة في تتابع ثنائي قطري :

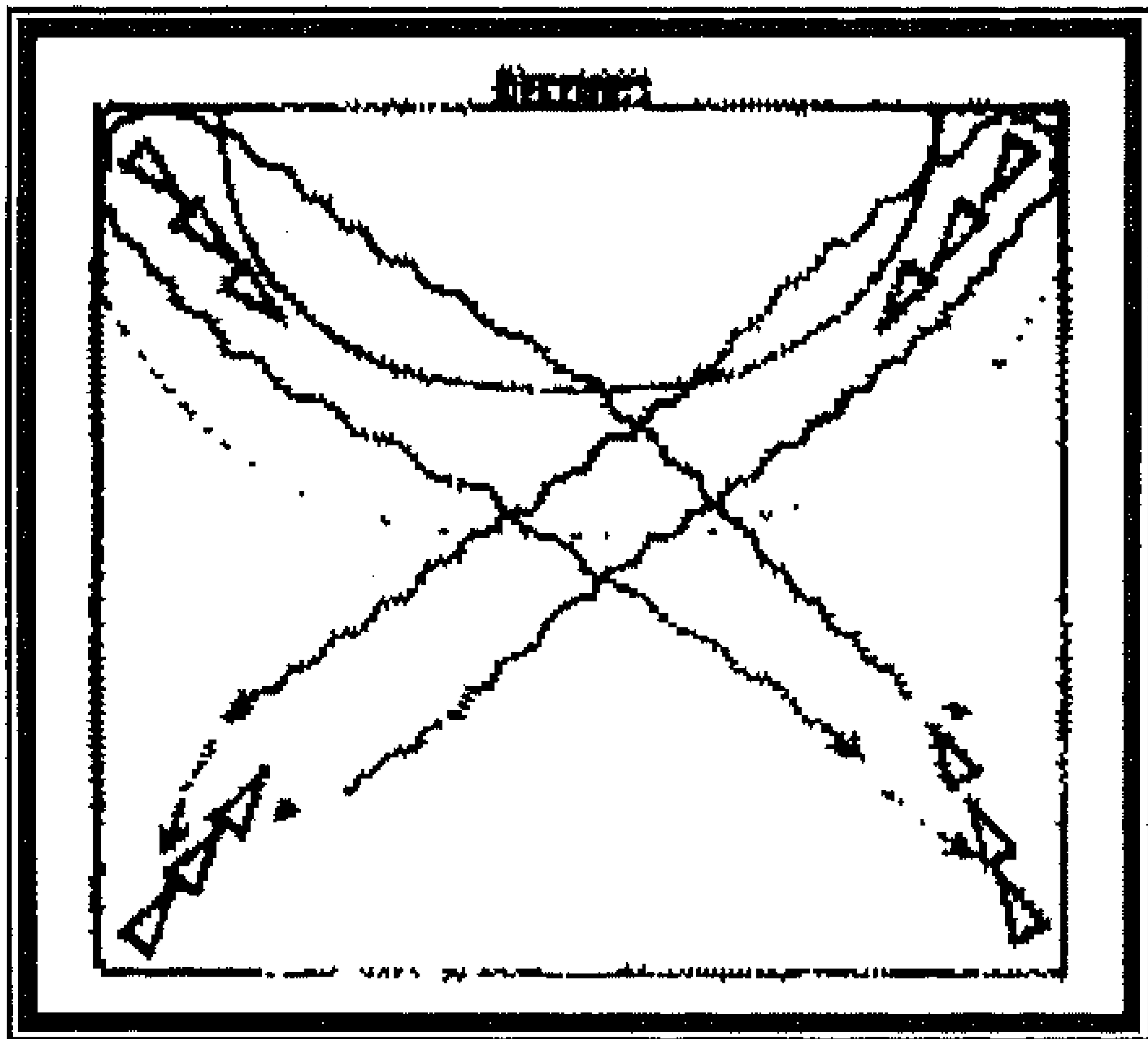
- تكون كل من المجموعتين (أ) ، (ج) والمجموعتين (ب) و (د) في قاطرتين متواجهتين ، يقوم كل فريق بتنطيط الكرة باستمرار في صورة تتابع بندولي ، بحيث يقومون ف نفس الوقت بتنطيط الكرة باستمرار من خلف المجموعة المواجهة ، ثم تمريرها إلي اللاعب الأول بالمجموعة . شكل (١٣١)



شكل (١٣١)

ع- التنطيط المستمر للكرة في أربع مجموعات في تتابع بندولي :

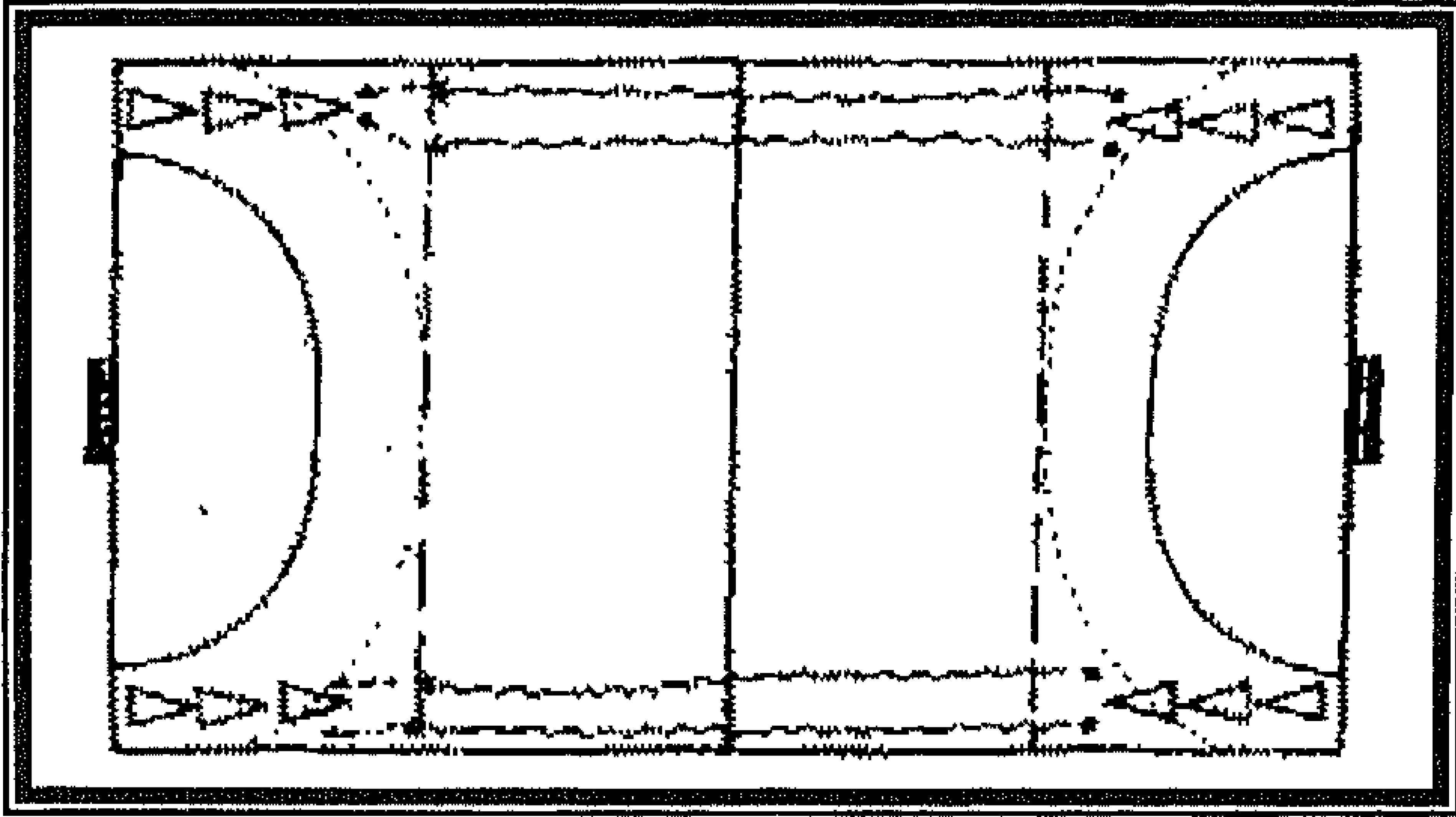
-يقف فريق عند كل رأس من الرؤوس الأربعة للمربع ، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بتنطيط الكرة باستمرار حول الأعلام الموضوعة في شكل قطري بالنسبة لكل فريق ، ثم يقوم اللاعب بعد ذلك بتمرير الكرة من التنطيط المستمر للكرة للاعب التالي له . شكل (١٣٣)



شكل (١٣٣)

ف- التنطيط المستمر للكرة في مجموعات متتابعة بندولياً بكرتين :

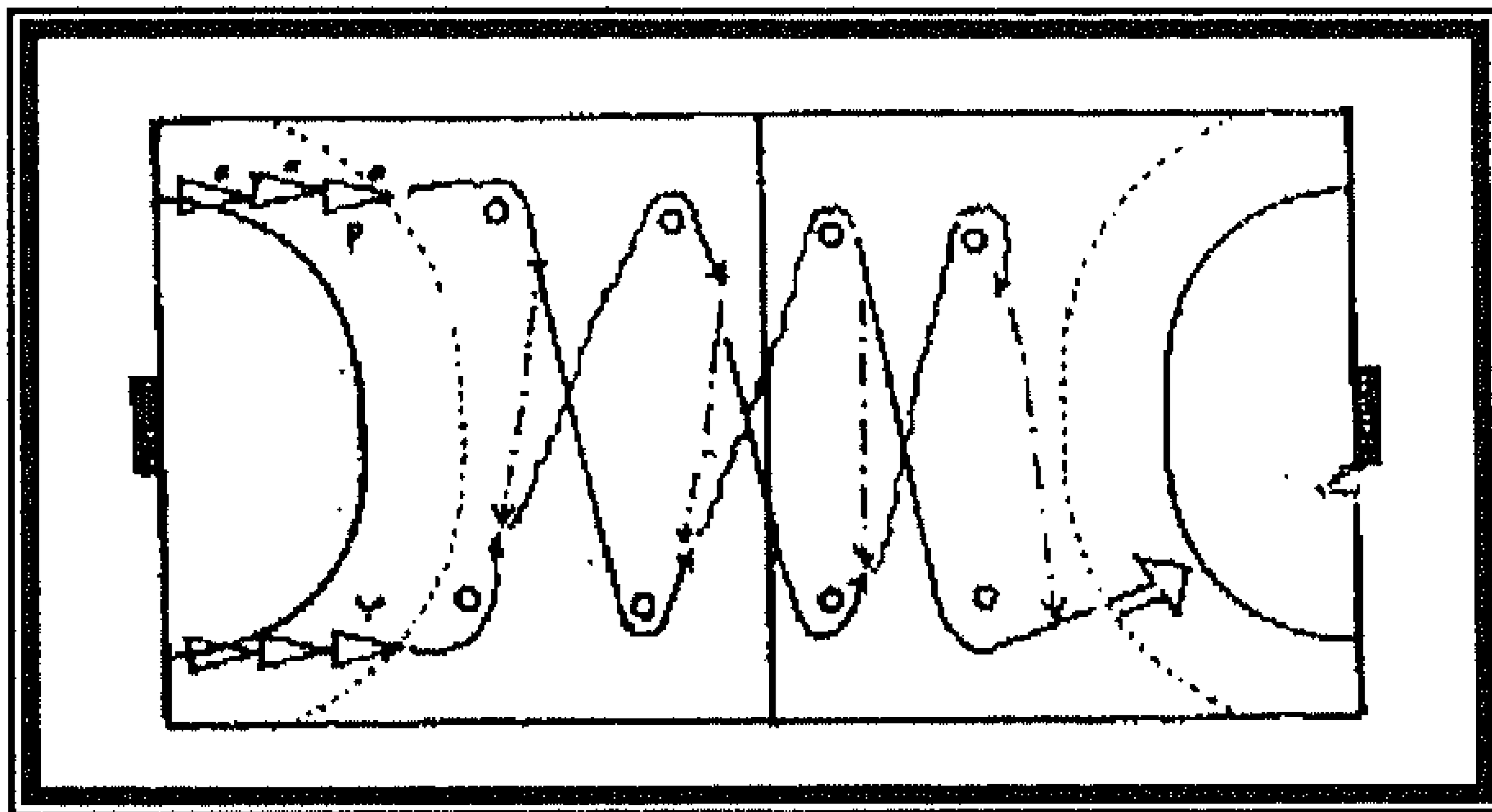
- يؤدى كل لاعب من اللاعبين تنطيط كرتين في وقت واحد ، تنطيطاً مستمراً ، ولا يجوز تمرير الكرة إلى المجموعة المواجهه ، إلا بعد ما يتخطى الخط المحدد بكلتا الكرتين . شكل (١٣٤)



شكل رقم (١٣٤)

ثالثاً : تدريبات عامة على المهارات الهجومية :

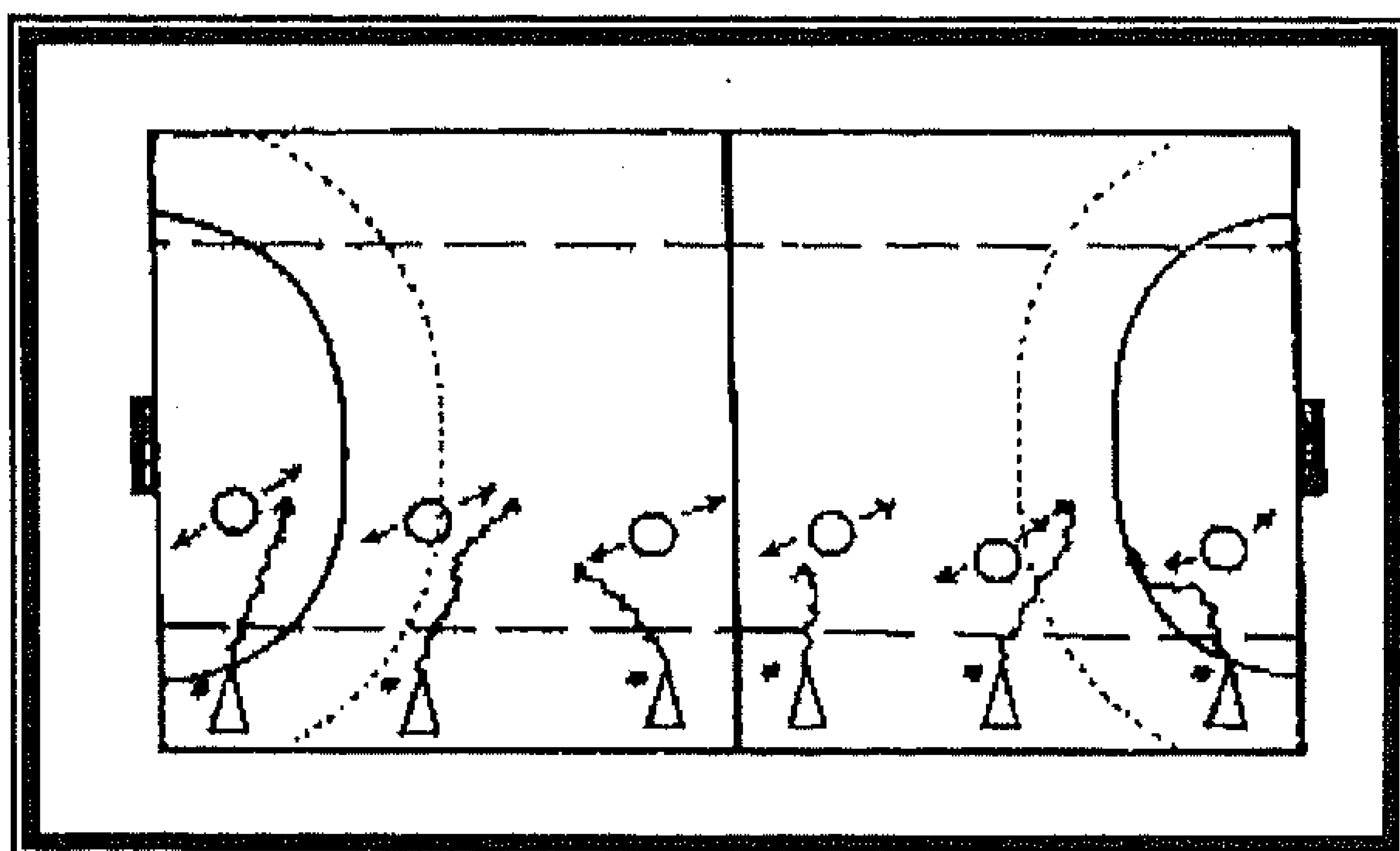
١- تقف مجموعتان عند جانبي حدود منطقة المرمى ، ويكون في حوزة كل لاعب من المجموعة (أ) كرة واحدة مع تحديد نقاط معينة داخل ميدان اللعب ، وعلى مسافات متساوية ، يقوم أحد لاعبي المجموعة (أ) بتنطيط الكرة باستمرار للمجموعة (ب) الذي يكون قد وصل للدوران حول علامته ، حيث يقوم هذا اللاعب بتنطيط الكرة باستمرار قطريا، حول النقطة المحددة التالية ، بينما يقوم اللاعب التابع للمجموعة بقطع مسار الجري خلفه ، ويقوم اللاعب مرة أخري مختتماً



شكل (١٣٥)

ذلك باحتلال مكان له خلف المجموعة (أ) بينما يحتل اللاعب (أ) مكانا لـــه خلف المجموعة (ب) . شكل (١٣٥)

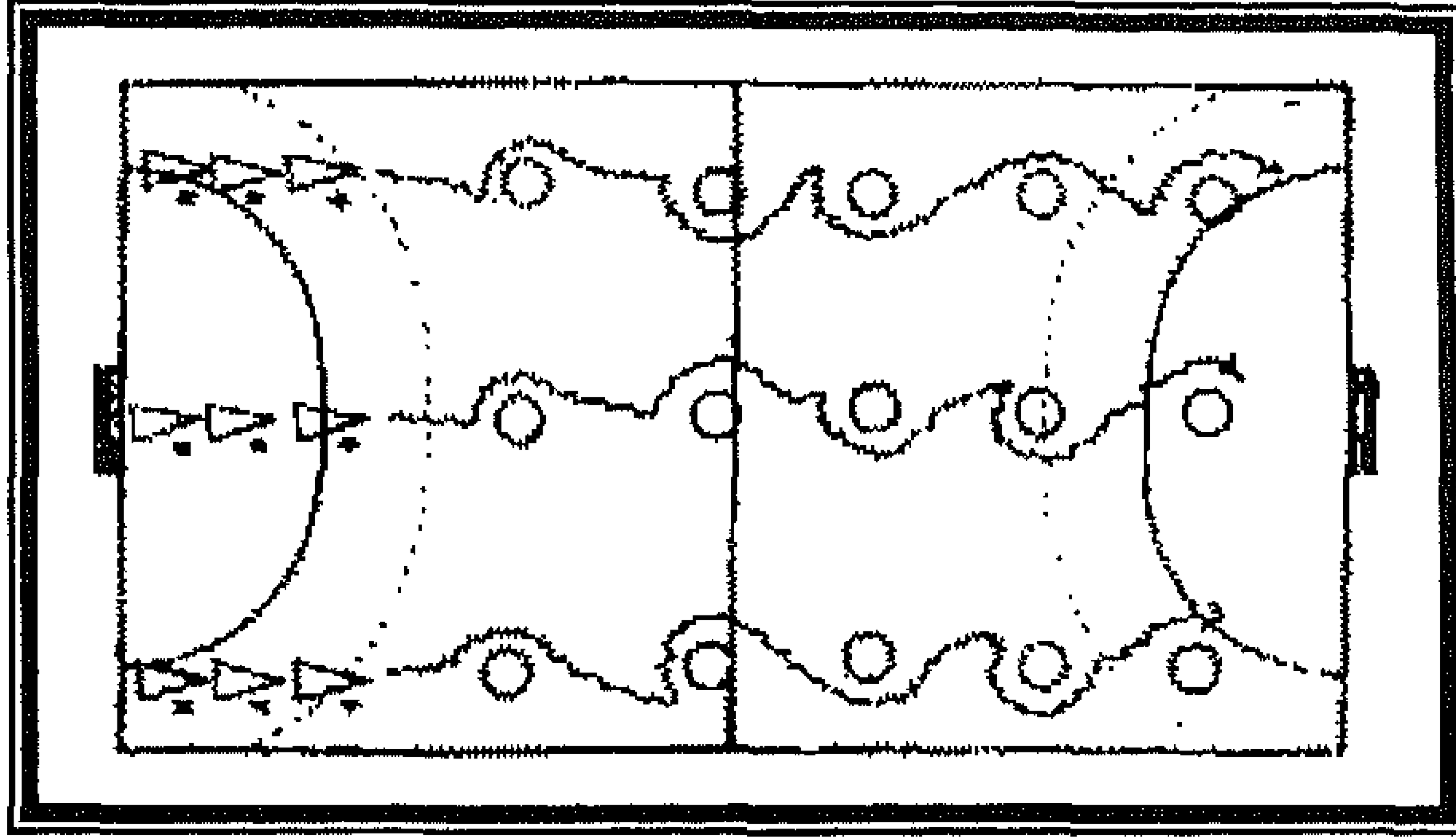
٢-يقف عدد من اللاعبين ، مستحوذا كل منهم على كرة عند الخـــط الطـــولي للملعب ، بينما يقف في مواجهه كل لاعب من اللاعبين لاعب آخر مدافع ، ويحاول اللاعب المستحوذ على الكرة تخطى هذا اللاعب المدافع أثناء قيامـــه



شكل (١٣٦)

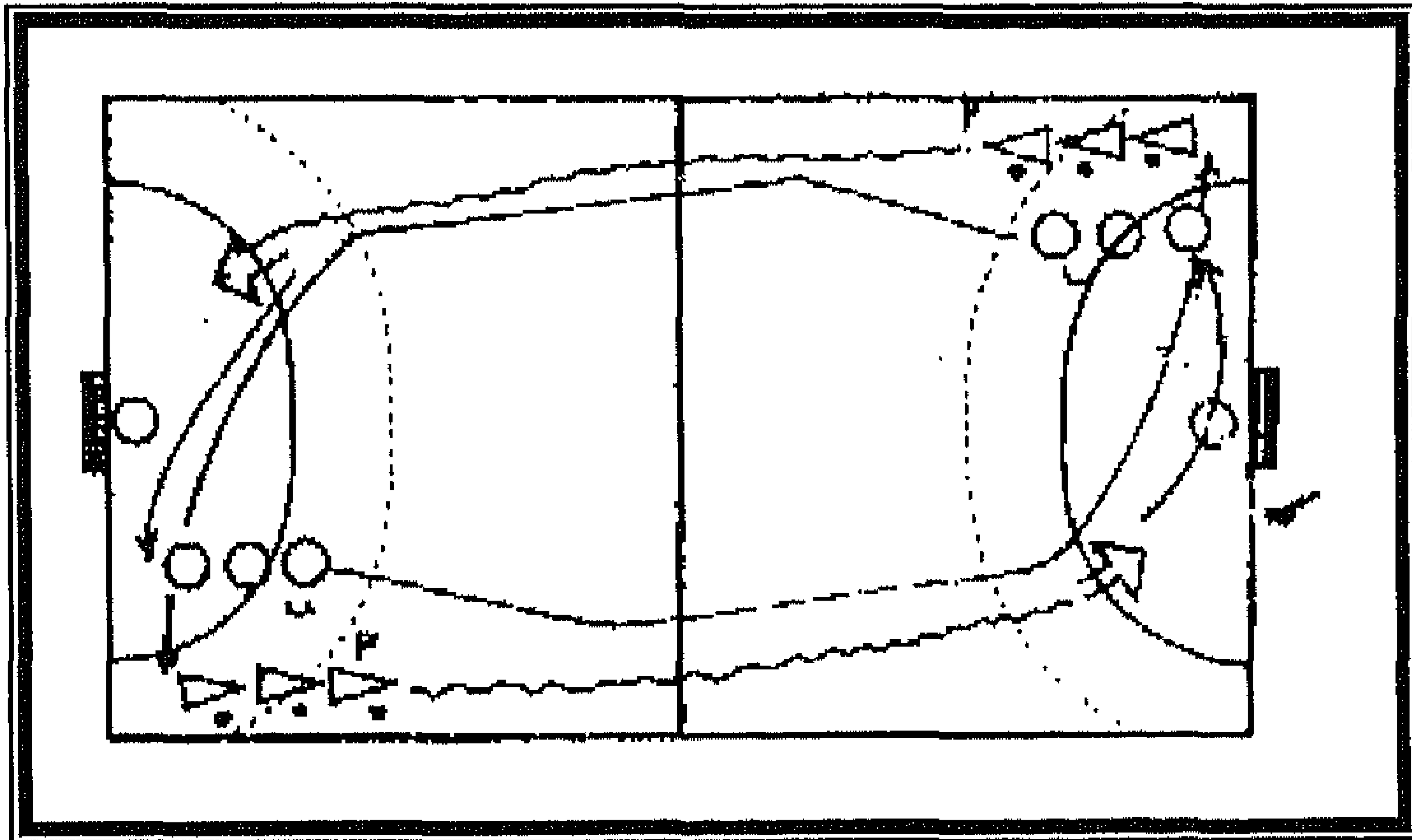
بتنطيط الكرة باستمرار مع محاولته الوصول إلي خط الجانب المقابل للملعب . شكل (١٣٦)

٣- تقف مجموعات من اللاعبين في قاطرات وكل لاعب منهم مستحوذ على كرة عند أحد خطى عرض الملعب ، بينما يقف في مواجهه كـــل مجموعـــة مـــن المجموعات قاطرة من اللاعبين المدافعين بينهم مـــسافات متـــساوية ، يقـــوم اللاعبون المستحوذين على الكرة بتنطيط الكرة باســـتمرار بـــين اللاعـــبين المدافعين متجهين صوب خط عرض الملعب المقابل . شكل (١٣٧)



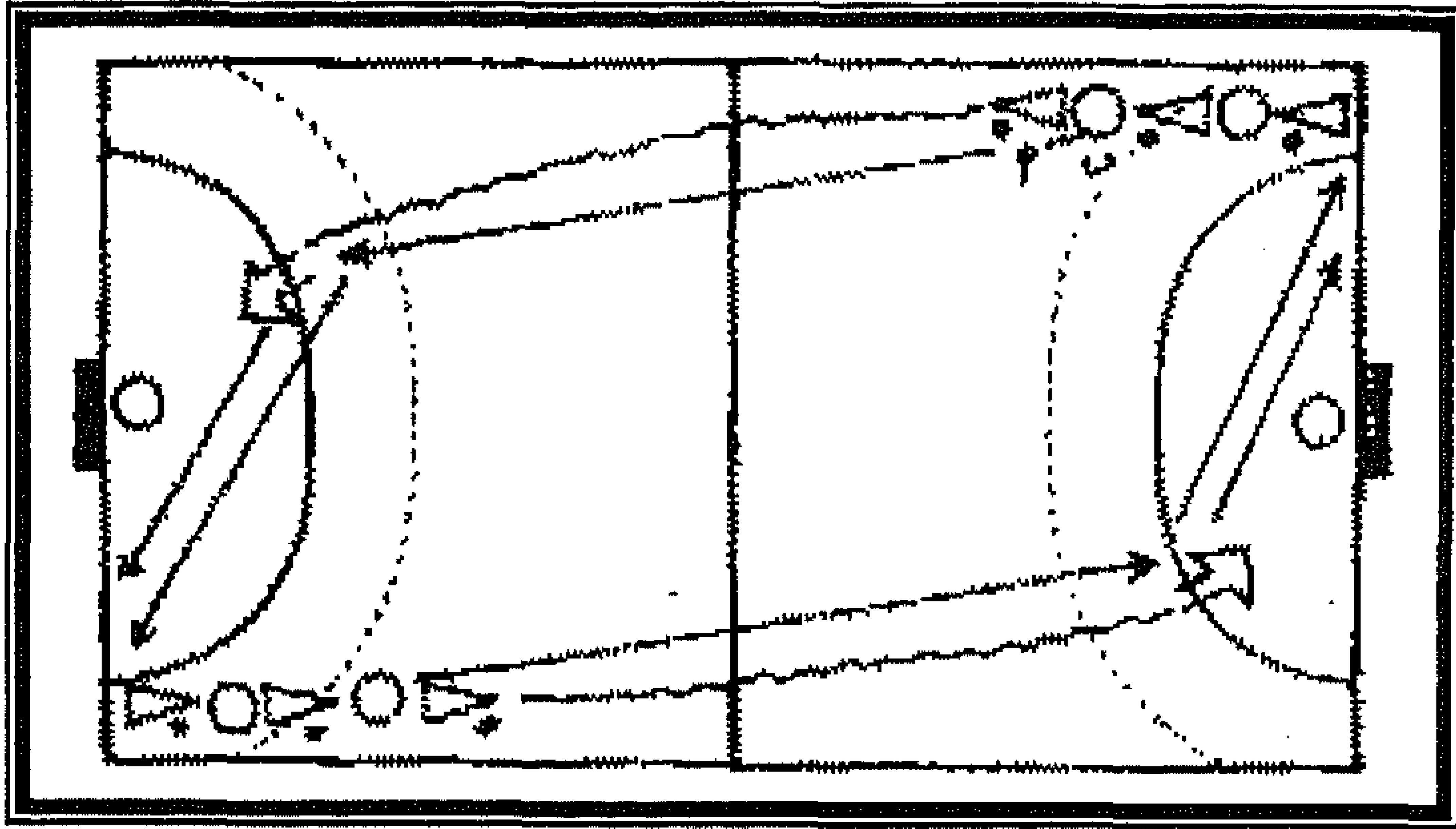
شكل (١٣٧)

٤- يقوم اللاعبون التابعون للمجموعة (أ) بتنطيط الكرة باستمرار من أحد خطى المرمى إلى خط المرمى الآخر ، أما لاعبو المجموعة (ب) يقومــون بملازمتــهم خلال الجري لإرغامهم على تنطيط الكرة باستمرار على الجانب الــصحيح ويقوم اللاعب (ا) بالتصويب على المرمى ، ثم يحتل مكانا له بعد ذلك خلــف المجموعة (ب) على الجانب الآخر ، بينما يقوم اللاعب (ب) باستلام الكــرة واحتلال مكان له بعد ذلك خلف المجموعة (أ) بالجانب أيضاً . شكل (١٣٨)



شكل (١٣٨)

٥- يقوم اللاعب (أ) بتنطيط الكرة باستمرار ابتداء من خطى المرمــى إلى خــط المرمى الآخر ، بينما يقوم اللاعــب (ب) بتعقبــه بــالجري خلفــه مهاجمــاً له من الجانب الذي يتم تنطيط الكرة تجاهه ، وذلك ليرغمه على تنطيط الكرة باستمرار عند الجانب الصحيح ، يقوم اللاعب (أ) بإنهاء التنطــيط المــستمر للكرة بالتصويب على المرمى ، بينمــا يقــوم اللاعــب (ب) بالاســتحواذ على الكرة ، يتم تبادل المراكز بينهما عند الارتداد مــن الجانــب الآخــر . شكل (١٣٩)



شكل (١٣٩)

الفصل الثالث
الهجوم خططياً

أولاً : أهمية المهارة الفردية خططياً

ثانياً : التمرير خططياً

ثالثاً : التصويب خططياً

رابعاً : الخداع خططياً

خامساً : مراحل الهجوم فى كرة اليد

سادساً : أشكال خاصة للهجوم المنظم

سابعاً : الواجبات الخططية الهجومية الفردية لمراكز اللعب المختلفة

ثامناً : الأشكال الأساسية للتعاون الخططى بين الجناح والظهير

تاسعاً : تنمية سرعة تردد الحركة المفردة فى اطار جماعى

عاشراً : الخطط الهجومية وعلاقتها بالأساليب الدفاعية

الفصل الثالث

الهجوم خططيا

مقدمة

نظراً لصغر ملعب كرة اليد بشكل عام والمساحة المخصصة للعب بشكل خاص (المنطقة المحصورة بين خطى الستة والتسعة أمتار) فإن هذا يؤثر على الشكل الخاص بالأداء الدفاعي والهجومي ، فأغلب فترات المباراة يكون اللعب فيها حول منطقتي المرمى ويقل في وسط الملعب حيث يتخذ لاعبو الفريق المدافع مكانهم قريباً من منطقة مرماهم (خلال الدفاع المنظم) كما يتخذ الفريق المهاجم تشكيلاً هجومياً مناسباً للتشكيل الدفاعي المقابل بغرض فتح ثغرة في هذا الدفاع وإحراز هدف .

وتأتى مرحلة الهجوم المنظم بعد فشل إمكانية استخدام مراحل الهجوم الخاطف بنوعية السريع والموسع أو عند بدء الفريق عملياته الهجومية بعد استئناف اللعب برمية إرسال سواء لبداية أحد أشواط المباراة أو نتيجة تعرض فريقه لإحراز هدف أو لارتداد مدافعي الفريق المنافس للخلف وإحتلالهم لمراكزهم الدفاعية خلفاً لتلافى تعرضهم لهجمة سريعة مرتدة تعرف في كرة اليد بالهجوم الخاطف .

ومنطقة الهجوم في كرة اليد تقسم إلى منطقتين منطقة الهجوم الأمامية حيث يتواجد فيها المهاجمون الأماميون ومنطقة الهجوم الخلفية ويتواجد فيها اللاعبون البناءون ونظراً لوجود اللاعبين الخلفيين في منطقة بعيدة نسبياً عن متناول الفريق المدافع فأنه تسنح لهم الفرصة ليمتلكوا عنصر المبادأة في عمليات الهجوم لذلك فإن تنظيم وتوجيه العمليات الهجومية تتركز في المنطقة الخلفية ، وتتلخص هذه العملية في تنظيم وتوجيه حركة الكرة أو حركة اللاعبين أو كليهما معاً ، وليس دور

اللاعبين البناءين الخلفيين توجيه العمل الهجومي فقط ولكن يظهر دورهم أيضاً في إمكانية إنهاء العمل الهجومي إذ أن اللاعبين المهاجمين الذين يحتلون هذه المنطقة يتميزون بقدرة عالية في التصويب بالوثب العالي من أعلى المدافعين لأنهم يتمتعون بإمكانيات جسمية وبدنية خاصة تظهر بوضوح في طول الجسم والأطراف والقدرة على الوثب العالي وفى قدرهم على أداء بعض الحركات الخداعية الفعالة وخصوصاً الخداع بالتصويب ثم التصويب .

وفريق كرة اليد له خاصيتان الأولى أن المنافسة تتم بين فريقين يتفاعلان من خلال قانون يسمح لهما بالاحتكاك الجسدي بدرجة كبيرة هذا الاحتكاك الجسدي والإلتحام قد يكون عنيفاً جداً ولكن غير معاقب عليه قانوناً ، والخاصية الثانية هو وجود هدف تام الوضوح وهو دخول الكرة في المرمى ، هاتان الخاصيتان تجعلان الممارسة في كرة اليد تختلف عن لعبة التنس والكرة الطائرة مثلاً ، وتعمل هاتان الخاصيتان خلال عملية التنافس على إثراء اللعب بتكوينات خططية جماعية كذلك الاشتراك المستمر والمباشر بين جميع اللاعبين المهاجمين أثناء الهجمة الواحدة وضمان تجديد استمرارية هذا الاشتراك على طوال الهجمة ، إذ أن المباراة في الألعاب الجماعية تتمثل في صراع بين إرادتين ، إرادة من خلال الترابط والتماسك بين اللاعبين المهاجمين وإرادة الفريق المدافع الذي يحاول بإلحاح أيضاً إزعاج عملية بناء هذا التصور حيث تتركز عملية الإزعاج هذه في محاولة الفريق المدافع تفتيت ترابط وتواصل لاعبي الفريق المهاجم والوصول به إلى حالة نفسية سلبية تتصف باليأس وبالجمود في التصرف والتنفيذ مما ينتج عنه تفكك بين لاعبي الفريق المهاجم واضطرارهم للقيام بأعمال عشوائية غير متزنة تتصف بالفردية لذلك يجب على الفريق المهاجم أن يرتقي بمستوى إتقان العمل الجماعي الذي يتم من خلال تنسيق أدوار وواجبات اللاعبين المهاجمين حتى يتغلبوا على الفريق المدافع نظراً لصعوبة

الدفاع ضد العمل الجماعي الهجومي الذي يشترك فيه معظم لاعبي الفريق ، ومن خلال العمل الهجومي الفعال يمكن الوصول إلى نتائج مؤثرة والفوز على الفريق الخصم ، فالعمل الهجومي هو ذلك الموقف الخططي الذي يكون فيه الفريق ممتلكاً للكرة وبالتالي مسيطراً على العمليات الهجومية بحيث يضع الدفاع في حالة توتر في مكانه الخلفي حتى تحين لحظة التصويب ، فالهجوم في كرة اليد يبلغ مداه عند محاولة إحراز هدف .

وسلوك اللاعبين أثناء الهجوم ترتبط أجزاءه في أشكال معينة من التفاعل يظهر في أنماط من الاتصال الحركي ويظهر هذا الاتصال بين أعضاء الفريق الواحد سواء كان مهاجماً أو مدافعاً ، كذلك يظهر التفاعل بين الفريقين المهاجم والمدافع الذي يمتلك كل منهما المهارات الخاصة التي يحاول بها التغلب على الآخر ، لان فرق الألعاب الجماعية تتميز بنها فرق ذات خاصية " العمل المتفاعل " حيث أن كل الأعضاء يعملون سوياً في إنسجام تام من خلال التكامل البدني والمهارى بين أفراد الفريق في نمط يعتمد كل جزء فيه على الآخر لإنجاز هدف واحد فهذا ما يتميز به العمل الخططي الجماعي لأنه عبارة عن مجموعة مترابطة من جزيئات العمل الفردي المختلفة بإختلاف واجبات المراكز ، ويتكامل هذا العمل لتحقيق هدف واحد أو لتحقيق ميزة على الفريق المنافس .

ويظهر في كل تصرف من التصرفات التي يؤديها اللاعب أثناء المباريات الترابط بين فن الأداء والخطط (التكنيك والتكتيك) حيث لا يمكن الفصل بينهما رغم وجود فارق كبير لا يظهر إلا بتحليل المواقف وإظهار الاختلافات والارتباطات التي تتعلق بهما ودراستها ، غير أنه يمكن القول بأن إجادة فن الأداء فقط يعتبر بالنسبة لأى مباراة رياضية أمر عديم الجدوى مثله فى ذلك مثل الإقتصار على المعرفة الكاملة لكافة الإمكانات الخاصة بالخطط مثل المعلومات الخططية من

أشكال التحركات وما تتطلبه المراكز من إمكانات جسمية وغيرها دون التعرف على عناصر الأداء ويتمثل فى محتوى العمل الفردى أثناء التحرك وتنفيذ الخطة ، لذا فإن فن الأداء والخطط مرتبطان ببعضهما البعض إرتباطاً وثيقاً فمثلاً عندما يقوم أحد اللاعبين بالتصويب على المرمى يتم الحكم على طريقة أداءه للتصويب فقط ولكن يكون منطلقنا فى هذا المجال هو موقف اللعب فى تلك اللحظة ، وهل هو توقيت مناسب للتصويب فى هذا الموقف أم لا .

ومن الملاحظ عن الفرق المصرية وخصوصاً فرق الناشئين أن هناك فجوة بين الأداء المهارى الفردى والعمل الخططى الجماعى حيث ينفصل الأداء المهارى الفردى عن التداعى الحركى الجماعى ، وخصوصاً أثناء تنفيذ عمل خططى جماعى ، وهذا قد يرجع إلى أن التعليم والإرتقاء بمستوى إتقان الأداء المهارى من بداية مراحل التدريب يتم بصورة منفصلة خارج طبيعة العمل الجماعى ، وهذا ينعكس بالتالى على إنخفاض فعالية وإنتاجية الأداء المهارى الفردى داخل العمل الخططى الجماعى ، مما يؤثر على مستوى العمل الخططى الجماعى المركب الذى يشترك فيه الفريق ككل .

كما أن عامل البطء فى تردد الحركة المفردة عند اللاعبين مثل بطء عمليات الاستلام والتمرير وحركات الخداع بالكرة وحركات القدمين يؤدى باستمرار إلى بطء فى الارتفاع الجماعى لأداء الفريق سواء فى الهجوم او الدفاع وخصوصاً أثناء تنفيذ تصور خططى معين ، إذ أن بطء إيقاع الحركة من المعوقات التى تعيق تواصل وفعالية العمل الجماعى الخططى لأن أداء الخطط فى المباريات يتضمن التكامل بين أداء كافة لاعبى الفريق وإرتباط كل حركة من الحركات بالحركة التالية للزميل ، فى اطار واحد ، هذا الإرتباط هو طبيعة اللعب نفسها التى تحدد ذلك وتفرضه أثناء المباراة .

ويعمل الإبداع والإبتكار على زيادة فعالية العمل الخططى الجماعى ويتمثل الإبداع فى استحداث أداءات فردية متنوعة ومتعددة وذات مستوى عالى فى تغاير أداءها طبقاً للموقف الخططى ، حيث يقوم هذا الأداء بحل الموقف الخططى بدجة عالية من الفعالية ، وتعتبر مرحلة الإبداع هذة مؤشراً عالياً لإرتفاع مستوى التفكير الخططى لدى اللاعبين وسوف نتعرض بشئ من التفصيل للدور الذى تلعبه المهارة الفردية فى إطار العمل الخططى الفردى والعمل الخططى الجماعى فى مواقف خاصة:

أولاً : أهمية المهارة الفردية خططياً :

١- دور المهارة الفردية فى إطار العمل الخططى الفردى :

تعتبر المهارات الفردية الهجومية بالكرة أو بدون كرة السابق الإشارة إليها أحد الدعامات الأساسية التى يبنى عليها فكر اللاعب الخططى داخل حدود الملعب وذلك من خلال القدرة على استخدام المهارة فى توقيتها الصحيح للتغلب على المنافس ، حيث أن تفكير اللاعب الخططى يمر بمراحل إيجابية فى توظيف هذه المهارات المفردة لأن استخدام هذة المهارات بشكل آلى دون توظيفها لايؤتى بأى أثر فعال ، ولكن اللاعب المتميز خططياً هو اللاعب الذى يمتلك القدرة على تطويع أداءه المهارى المنفد بشكل فعال ، فالمهارة كأداء (وفقاً لطبيعة الموقف التنافسى) فقط تعتبر كالجسد بدون روح ، فعقل اللاعب وفكره هو المحرك الاساسى لهذة المهارات ليخرج الأداء متكاملاً ومؤثراً فى إحراز الاهداف ، فهناك فارق كبير بين الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الفردية كالرماية مثلاً التى تعتمد على المهارة كمهارة مفردة لأن الموقف التنافسى ثابت ثباتاً مطلقاً ، ولكن كرة اليد تعتمد مهاراها على مواقيت وأشكال وأماكن ومواقع دفاعات المنافسين ، هذا كله مؤثر فى تغيير المواقف التنافسية وتنوعها بشكل يجبر اللاعب على تنوع وتعدد أدائه

المهارى بحيث يختار المهارة المناسبة فى توقيتها المناسب وبشكل فعال ، وعلى هـذا فإننا يمكن أن نلخص تلازم هذه المهارات فى كرة اليد مع الفكر الخططى للاعب فى التسلسل التالى :

أ- طلب الكرة Bieng Playable

ويقصد به إيجابية اللاعب فى التحفز والتحرك المستمر لإتخـاذ الأمـاكن المناسبة بطريقة تمكن وتسهل للزميل التمرير لهذا اللاعب حتى لو كان الهدف مـن التحرك هو ضرب المدافعين وتحرير باقى الزملاء المهاجمين بعيداً عن الرقابة الدفاعية.

ب- الإيجابية بالكرة Becoming Playable

وتبدأ هذه المرحلة عند لحظة الاستحواذ على الكرة ويقصد بهـا التحـرك واستخدام مهارات الكرة بطريقة تشكل خطورة على دفاعات الخـصم المنـافس وتسهل التحرك للزميل دون كرة (سواء كانت هذه التحركات بعيداً عن اللاعب المستحوذ على الكرة أو بالقرب منه) .

ج- التعاون والاتصال بالزميل Making Teammate Playable

ويقصد بها التمرير والتحرك بطريقة إيجابية ومؤثرة سواء كان هدف هـذه التمريرات هو بناء الهجمة أو توجيهها أو بغرض الإنهاء بالتـصويب ، ويمكـن أن يكون التعاون على شكل تحركات تقاطعية أو طولية بدون الكرة الذى يؤثر بشكل مباشر فى تواصل العمل الخططى الجماعى لخلخلة الحائط الدفاعى .

د- التفوق والتغلب على المنافس Overcoming the Opponent

وفى هذه المرحلة يتطلع اللاعب إلى التفوق من وضـع ١ ضـد ١ علـى المنافس المعين لرقابته سواء كان هذا باستخدام كرة أو بدون استخدام كرة وعلـى

اللاعب هنا أن يستخدم الخداعات المختلفة بطريقة خططية ذات فكر عالى حتى يتمكن من تخطى اللاعب المنافس .

هـ- التطلع الى تسجيل الهدف Looking for a Scoring Chance

وتبدأ هذه اللحظة بعد النجاح فى تخطى المدافع أو إكتساب ميزة هجومية تمكنه من أن يكون فى موقف يمكن منه تسجيل هدف ، كذلك يجب أن يكون المهاجم إيجابي فى البحث المتواصل عن المواقف التى تساعد على التصويب على المرمى أو خلق مواقف للزميل تمكنه من إحراز هدف بسهولة دون ضغط دفاعى .

و- خلق الثغرات Creating Spaces

وهذه الوسيلة واضحة لخلخلة الحائط الدفاعى ومساعدة الزميل لاستغلال هذة الثغرات للتحرك من خلالها لتسجيل هدف حيث أن التحرك المؤثر من خلال هذه الثغرات يتطلب من اللاعب فكراً عالياً يؤثر على المنافس فى الاستجابة حتى يخلق الثغرات التى يسهل إختراقها من قبل الفريق الخصم .

وبصفة عامة فإن كل هذه الواجبات تهدف إلى :

أ- جذب إنتباه المنافس .

ب- تغيير الإهتمامات والإنتباه بعيداً عن بؤرة اللعب الرئيسية المراد إستغلالها .

ج- التحرك خلال المناطق الحرة والمحررة .

٢- دور المهارة الفردية فى اطار العمل الخططى الجماعى :

إن السمة الغالبة للانجاز فى المنافسة غالباً لايتم إلا بعمل جماعى متكامل يستغل مجموعة من العمليات التى تهدف إلى تحقيق الترابط والتفاهم من خلال عمليات حركية متبادلة بين أعضاء الفريق سواء باستخدام الكرة أو بدونها فى محاولات مستمرة للإخلال بمقومات تماسك وترابط الفريق المنافس ، حيث تظهر

هذه العمليات الحركية خلال التكوينات الخططية الجماعية التى يشترك فيها معظم أعضاء الفريق الواحد بغرض فتح ثغرة فى الحائط الدفاعى والتصويب بحرية بعيداً عن المجال الدفاعى للفريق الخصم ، لأن الفن الخاص بالعمل الجماعى هو أهم ما يميز الألعاب الجماعية وهو عبارة عن تفاعل متبادل بين افراد الفريق لأن الفريق وحدة إجتماعية تتضمن مجموعة من العلاقات بين أعضائه تعمل على الإرتباط بينهم ومن خلال العلاقات التى تؤثر فى تماسك وترابط أعضاء الفريق سواء كانت خارج المنافسة أو أثنائها يتأثر العمل الجماعى بالإيجابية أو السلبية حسب قوة هذه العلاقات الإجتماعية بين أعضاء الفريق .

ولكى يحقق الفريق هدفه بالفوز فى المباراة ينبغى أن يتم التنسيق بين الجهود الفردية للاعبين لتأدية عمل جماعى موحد ويكون ذلك من خلال خطط اللعب ، لأن اللعب الفردى هو الأساس الذى يقوم عليه العمل الجماعى الكلى لذلك كان واجباً على اللاعبين إجادة القواعد الإساسية للواجبات الجزئية التى يقوم بها بشكل فردى فى إطار العمل الجماعى حيث أن نجاح المباراة يتوقف فى نهاية الأمر على التعاون المتصل بين الفريق كله ، لأنه ليس المهم فقط تنمية المهارات الفردية الخاصة باللعبة بمستوى عال وإنما المهم أن يحقق الفرد المهارة التى تمكنه من اللعب بالتعاون مع الفريق بدرجة من الفعالية تجعل الجماعة تحس بالإقتناع والقبول الإجتماعى لدور هذا الفرد فى تحقيق هدف الجماعة ، لأن المستوى البدنى والمهارى للفرد لايمكن بأى حال أن يحقق التغلب على الفريق الآخر ولكن هذا مرتبط بأفراد الفريق ككل لأن الفوز يرتبط إرتباطاً كبيراً بمستوى مجموع الفريق وما يصاحب ذلك من التوزيع البصرى والحسى على الكرة والزميل والمنافس والتبادل السريع للمراكز بين اللاعبين ، وسرعة إنتقال الكرة وأهمية ذلك فى الإدراك الإجتماعى الحركى الذى يؤدى إلى إستثمار الإمكانيات الفردية للاعب بخضوعها للخطة الجماعية وليس من

وجهة نظر الأداء الحركى المثالى ويأتى هنا الدور الكبير الذى يلعبه الإعداد الخططى الذى يهدف إلى تطويع الأداءات المهارية الفردية والإستفادة القصوى منها فى إطار عمل جماعي موحد يهدف الى خلخلة الدفاع وفتح ثغرة فيه ، وليس دور الإعـــداد الخططى هو إصلاح عيوب الأداء الحركى المثالى ولكن يعتبر هذا هو دور الإعـــداد المهارى ، حيث من الواضح أن هناك قصوراً واضـــحاً فى الطـــرق المـــستخدمة فى التعليم والإرتقاء بمستوى إتقان المهارات الخاصة باللعبة لأن معظم الطرق ترتكـــز على وصول المبتدئ أو الناشئ إلى الأداء الحركى المثالى للمهارة المتعلمـــة ليـــصل المبتدئ أو الناشئ إلى تثبيت وإتقان الأداء المهارى الأمثل ، ولأن تثبيت المهارة على شكل معين فى أدائها يعمل على صعوبة تغايرها طبقاً للموقف الخططى الذى يمر بـــه أثناء المنافسة وبالتالى تنخفض فعالية وإنتاجية أدائه المهارى أثناء المنافسة ، لـــذلك يجب أن تتم مرحلة التثبيت للمهارة فى إطار متنوع لمواقف متعددة ، حتى يكـــون هناك قدرة على إستيعاب الموقف اللعبى المتغير بإستمرار ، ويكون ذلك من خلال أداء المبتدئ للمهارة داخل مواقف تنافسية متعددة طبقاً لمتطلبات اللعبة ، لأن تعدد المواقف التى سيمر بها هى التى ستعمل على تثبيت المهارة بدرجة عالية من تلقائيـــة التغاير الحركى طبقاً للحل الامثل للموقف الذى يواجه اللاعب أثناء المنافسة .

هذا يؤدى بالتالى إلى إمتلاك اللاعب لثروة مهارية متنوعة تمكنـــه مـــن أن يكون عضواً فعالاً فى الفريق لأن النظام الأساسى للاعبين داخل الملعب يتطلب من كل مهاجم أن يفي بالواجبات المكلف بأدائها ، ويجب أن يتلاءم التصرف الفـــردى لكل لاعب مع التخطيط التكتيكى للفريق بالكامل ، ورغم ذلك فإننا نجد فى بعض الأحيان أن الهجوم الفردى يساعد أيضاً على أن يكون هجوم الفريق ناجحاً ، بـــل وقد يكون سبباً فى إحراز الأهداف أيضاً ، غير أن الخطط الفردية لا ينبغى بأى حال من الأحوال أن تكون الواجب الرئيسى للخطط الهجوميـــة العامـــة لأن الخطـــط

الهجومية تهدف أساساً إلى التغلب على دفاع المنافسين ، وتمكين أحد اللاعبين المهاجمين من إحراز هدف بلا إعاقة من الفريق المدافع .

وسوف نستعرض بشئ من التفصيل الواجبات الفردية للمراكز داخل إطار العمل الجماعى وكيفية تنميتها والإرتقاء بها عند اللاعبين .

٣- دور المهارة الفردية فى إطار العمل الخططى الجماعى فى المواقف الخاصة :

أ- رمية الارسال Throw-off :

يمكن تسجيل هدف مباشر منها ، وفى كثير من المباريات نجد أن لرمية الارسال أهمية خاصة حيث تؤدى بطريقة مختلفة عما تؤدى بها فى المواقف العادية ، إذ أن مع قرب إنتهاء المباراة والفريق خاسر بفارق ضئيل يعتمد أداء رمية الإرسال على نوع من أنواع الهجوم الخاطف الموسع ، حيث يبدأ مؤدى رمية الإرسال فى تمرير الكرة مع الجرى السريع المتقاطع مع الجناحين والتقدم السريع لباقى اللاعبين الخلفيين للتصويب السريع أو لإسقاط الكرة للاعبين الأماميين على الدائرة أو إنهاء سريع لرمية الإرسال للجناح فى لعبة من ألعاب الهواء .

ب- الرمية الجانبية Side Shot :

وهذة أيضاً شأنها شأن الرمية السابقة حيث يمكن تسجيل هدف مباشر منها أو إستغلالها كبدء إنطلاق سريع للهجوم الخاطف وفقاً لنتيجة المباراة أو عند توقيت إنتهاء أحد شوطيها ، وتؤدى إما بتمريرة قصيرة أو بعيدة وفقاً للعناصر الخططية السابق التحدث عنها عند تناول التمرير خططياً .

ج- الرمية الحرة Free Shot :

ظهر فى مباريات كثيرة أهمية الرمية الحرة خلال المواقف والأزمنة المختلفة من المباراة ، فتارة يمكن استغلالها فى أى مكان من الملعب عند ملاحظة خروج حارس المرمى من مرماة والتصويب باسقاط الكرة خلفه مباشرة ، أو عندما تؤدى هذه الرمية من على خط منطقة الـ ٩ م (خط الرمية الحرة) وفيها يقيم لاعبان أو ثلاثة حائطاً بشرياً يمرر من خلاله الكرة لأحد اللاعبين المعروفين كماكينات للتصويب فيقوم بالتصويب بالوثب عالياً من فوق هذا الحائط لإحراز الهدف وهو ما إشتهر به الفريق المصرى وإعتماده عليه فى مباريات عديدة مثل كأس العالم بإيسلندا ١٩٩٥م ، حيث إعتمد الفريق على الخط الخلفى فى تسجيل هذه النوعية من الأهداف ، كما وأنه خلال إنتهاء الشوط الأول أو المباراة ومازال هناك رمية حرة من على خط الرمية الحرة يستوجب القانون تنفيذها للإعلان عن إنتهاء المباراة فيعتمد اللاعبون على عمل خططى مؤثر يتم فيه عمل ستار دائرى حول المصوب لتغطية شخصيته ليصعب على الحائط الدفاعى البشرى المتكتل أمام المهاجمين من تحديده أى من اللاعبين السبعة بما فيهم حارس المرمى المنضم إلى الستار البشرى الهجومى ، وعند إطلاق صفارة الحكم للبدء فى الرمية الحرة نجد أن جميع اللاعبين يؤدون الخداع بالتصويب دون كرة ومن مختلف أماكن التصويب وفجأة يصوب اللاعب المستحوذ على الكرة بشكل مباغت للحائط الدفاعى وحارس المرمى بعد تشتيت وتفتيت الحائط الدفاعى وشل تركيز حارس المرمى الذى يفاجأ بالكرة تنطلق من مستوى لا يتوقعه ومن لاعب لا يتوقعه ولا يراه لتدخل المرمى .

ولكن هذه الحالة من الرمية الحرة تؤدى فى كثير من الأحيان إلى كثير من المشاكل التحكيمية بدعوى تحرك قدم المصوب أو تمرير الكرة الغير مسموح به فى هذا الموقف أو مرور ثلاث ثوان استغرقها اللاعب قبل التصويب أو عدم استطاعة

الحكم رؤية حالة الكرة الموجودة داخل ستار اللاعبين والذى يقوم العديد من اللاعبين بتمثيل مسكهم للكرة ، كل هذه الأمور دعت إلى التفكير فى إلغاء هذا الموقف وإعلان إبعاد جميع المهاجمين مسافة لا تقل عن ٣ متر عن زميلهم المصوب المواجه للحائط البشرى لمنع هذه المشاكل السابقة وهو ما تم تنفيذه فى تعديلات القوانين ابتداء من أغسطس ٢٠٠٥ م.

ثانياً : التمرير خططياً : The Tactic Pass

يعتمد التمرير على عاملى الدقة والسرعة ولكن عند تناول أداء التمرير باستخدام فكر خططى داخل مواقف خططية هجومية أثناء المنافسة يتحتم على اللاعب الإعتماد على العناصر التالية :

١- لحظة التمرير The Moment to Pass

وهى التوقيت المناسب الذى يقرر عندها الممرر ترك الكرة وضمان وصولها إلى الزميل قبل اشتراك المدافع بطريقة مؤثرة على نجاح التمرير ، كما أن هذه اللحظة يجب أن تتناسب مع الزميل الممرة إليه الكرة والذى غالباً ما يكون فى لحظة تحرك يتخذ مكاناً جديداً يستقبل منه الكرة حيث أن تحرك اللاعب واستلامه يتيح له الفرصة فى أن يكون إيجابيا ومؤثراً على الدفاع .

٢- اختيار افضل مستقبل The Best Receiver

وهذه تعكس قدرة اللاعب الخططية على تمرير الكرة لأفضل زميل فيتخذ موقعاً مؤثراً من خلال باقى الزملاء الذين قد يكونون فى مواقف متحررة ولكن أقل إيجابية وهذا العامل يعتمد على الشكل الخططى الفعال لمواقف اللعب المختلفة .

٣- سرعة التمريرة The Speed of The Pass

والمراد بها سرعة إنطلاق الكرة فى الهواء وكذلك سرعة خروج الكرة من يد المهاجم بشكل حاد ودقيق لتصل فى أقل زمن ممكن إلى سيطرة المستقبل قبل بدء تفكير المدافع فى محاولة تشتيت هذه الكرة أو قطعها وهذا مؤثر جداً فى التواصل الإيجابى للعمل الخططى الجماعى .

٤- نوع التمريرة The Type of Pass

على اللاعب المؤدى للتمرير إختيار نوع التمريرة المناسبة للموقف حيث قد يكون الممرر ملامساً للأرض أو معلقاً فى الهواء مواجهاً للزميل أو مجانباً له ، كل هذه المتغيرات مؤثرة على إختيار نوع التمريرة المناسبة للموقف الهجومى (المناسب) لذلك يجب أن يمتلك اللاعب الثروة المهارية المتنوعة لأشكال متعددة من أنواع التمرير حتى يمتلك القدرة على توظيف التمريرة طبقاً للموقف التنافسى .

- ملاحظة هامة :

قد ظهر حديثاً الاتجاه الى ألعاب الهواء والتى يتم فيها التمرير من فوق منطقة مرمى الفريق المنافس ليستقبلها الزميل معلقاً فى الهواء ويقوم بتصويبها بطريقة حرة بعيداً عن المدافع وفى غياب رقابة حارس المرمى وهذا الأداء الناجح فى ألعاب الهواء هو إنعكاس لأقصى درجات الفكر الخططى لأستقبال وتمرير الكرة للاعب كرة اليد .

ثالثاً : التصويب خططياً : The Tactic Shot

يخطئ كثير من اللاعبين عند إلتجائهم للتصويب كوسيلة للتخلص من الكرة والإنتهاء من العمل الهجومى ، كأن هذه الكرة عبء يتخلص منه اللاعب

المصوب ، ولكن التصويب يتطلب فكراً عالياً عند استخدامه لموقف خططى لضمان النجاح فى إحراز الهدف لذلك يتطلب من اللاعب الإعتماد على العناصر التالية :

١- تحليل مؤشرات الموقف Analyse the Situative Indications

يجب على اللاعب قبل قيامه باتخاذ قرارات التصويب أن يقوم بتحليل بعض البيانات المختلفة من حيث مكان تواجد المدافعين وقدراتهم وإمكنياتهم وردود أفعالهم فى إتخاذ الموقف الإيجابى للدفاع ضد التصويبة سواء كان بحائط صد أو التقدم للمهاجمة الدفاعية كذلك شكل ومكان حارس المرمى والوضع الذى هو قريب منه وإلى الزاوية المختارة للتصويب .

٢- إتخاذ قرار التصويب Dicision to Shoot

وهذا القرار يجب أن يتخذ بعد التفكير اللحظى والتحليل المسبق لمتغيرات عديدة شائكة منها نتيجة المباراة وإن كان فريق اللاعب المصوب فائزاً من عدمه ، كل هذة المتغيرات بجانب المواقف الهجومية للزملاء وباقى المدافعين تتحكم فى إتخاذ القرار السليم للتصويب دون مجرد التخلص من الكرة .

٣- إختيار نوع التصويبة Choosing the Type of Shot

وهذا العنصر من العناصر الهامة التى يجب أن يقدرها اللاعب فى المواقف الخططية المختلفة إذ أن أنواع التصويب عديدة ولكن المناسب منها للموقف الهجومى والموقف الدفاعى المقابل هو الأجدر بالإختيار حيث أن اللاعب قد يضطر للتصويب من الثبات أو من الجرى لخداع حارس المرمى .

٤- إختيار منطقة التنشين فى المرمى

Choosing the Target Zone in the Goal

ولاشك أن هذا العنصر يتحدد بمدى نجاح ودقة اللاعب خلال التـصويب ولكن بإفتراض أن اللاعب يمتلك من عنصر الدقة القدر الكبير إلا أن هذا الاختيار يجب أن يعتمد أيضاً على تحليل قدرات حارس المرمى المواجه للمصوب من حيـث إمكانياته الجسمية إذا أتصف بالطول من عدمه أو صفاته البدنية من سرعة رد فعل أو غيرها أو موقعه أثناء لحظة التصويب أو الخبرات السابقة من خلال التـصويب على نفس هذا الحارس فى مباريات سابقة أو هجمات سابقة فى نفس المباراة وقيـام اللاعب بإتخاذ منطقة تنشين بناء على هذة الخبرات السابقة .

٥- إختيار مسار الكرة **Choosing the Trajectory of the Ball**

وهذا يعنى إختيار المستوى الذى تنطلق إليه الكرة هل هـى مـستقيمة أو مرتده أم ساقطة أو غيرها من المسارات الحديثة مثل لف الكرة مع أو ضد عقـارب الساعة كل هذه المسارات تتوقف على الدفاعات المتصدية للتصويبة سـواء مـن اللاعبين أو حارس المرمى .

رابعاً : الخداع خططياً The Tactic Fake

الخداع بصورة المختلفة سواء كان بكرة أو بدون كرة هو شكل تنافـسى صريح لموقف ١ ضد ١ يحاول فيه المهاجم التغلب على المدافع المكلـف برقابتـه وتخطيه ، وهذا يتطلب فكر خططى راقى يمكنه من إختيار نوع الخـداع المناسـب للموقف لذلك فأنه يجب الإعتماد على العناصر التالية :

١- تحليل مؤشرات الموقف Analyse the Situation Indications

إذ يجب التعرف على المواقع والأماكن المراد الوصول إليها والأماكن التى يستطيع أن يستغلها وأماكن تواجد المدافعين والمسافات الدفاعية بينهما كذلك العمق الدفاعى وأماكن تواجد المدافعين داخل أرض الملعب بعيداً أو قريباً من مرمى الفريق المنافس .

٢- اختيار الحركة الاولية (الكاذبة) Choise of Action

وذلك عن طريق إختيار أحد أنواع المهارات الخاصة بشكل يجبر المدافع على الإستجابة لها لمحاولة إيقافها مما يتيح الفرصة فى تحقيق الهدف منها وهو خلخلة الدفاع فى إتجاة غير المراد الوصول اليه .

٣- ملاحظة رد فعل المنافس Observing the Opponent Reaction

وهنا يتعرف اللاعب على إستجابة المنافس للحركة الأولية الخادعة ورد فعله تجاهها بالسلب أو الإيجاب مما يسهل له كشف ما سوف يتخذه لاحقاً ، وهنا قد يحتاج الأمر إلى مجرد إنهاء فكرة الخداع أساساً أو تركيبها بمعنى عمل حركات خداعية أخرى بشكل يجبر المدافع على الإستجابة لها .

٤- اختيار الحركة النهائية (الحقيقية) Choosing the Final Action

وهو إتمام الخداع بشكله الكامل عن طريق إختيار الحركة التى سوف تؤدى فعلاً سواء كانت التمرير أو التصويب أو التنطيط أو تخطى الجسم .

خامساً : مراحل الهجوم فى كرة اليد :

لشرح العمليات المتتالية التى يمر بها الهجوم يجب أن نقوم بمراقبة ما يحدث فعلياً فى الملعب فنجد أن هناك ثلاثة مراحل للهجمات ، وهذه المراحل لايشترط أن

تتم بأكملها فقد ينتهى الهجوم فى المرحلة الأولى أو فى نهاية المرحلة الثانية أو بعد إتمام المرحلة الثالثة إذ أن أي من هذه المراحل تتم بالتصويب على المرمى أو بفقدان الفريق للكرة لأى ظرف من الظروف ، وبعض المراجع تقسم مراحل الهجوم إلى أربعة مراحل بدلاً من ثلاث ، حيث تقسم المرحلة الثالثة إلى مرحلتين ، مرحلة بناء ومرحلة إنهاء ، وهنا يقع هذا الرأى فى خطأ فادح فلا يمكن أن نعتبر عمليات البناء مرحلة مستقلة بذاتها فهى ليست نهاية لهجمة ولكنها تمهيد للوصول إلى الإنهاء .

وعليه فمراحل الهجوم فى كرة اليد هى :

١- مرحلة الهجوم الخاطف السريع .

٢- مرحلة الهجوم الخاطف الموسع .

٣- مرحلة بناء وإنهاء الهجمات .

١- مرحلة الهجوم الخاطف السريع The Direct Fast Break

وتبدأ هذه المرحلة بمجرد إنقلاب الفريق المدافع إلى فريق مهاجم وذلك إما لنجاح حارس مرمى الفريق فى صد الكرة أو لخروج الكرة خارج المرمى أو لإصطامها بالعارضة أو أحد القائمين ، أو لنجاح الفريق فى قطع الكرة خلال أداءه للعمليات الدفاعية أو لوقوع الفريق المهاجم فى خطأ قانونى يفقد بسببه الكرة، وهنا يعمل الفريق الذى إستحوذ على الكرة بالهجوم بأسرع وسيلة ممكنة وبأقل جهد ممكن عن طريق وصول أحد المهاجمين – الجناح غالباً إلى أقرب مكان لمرمى المنافس وقبل إرتداد المدافعين خلفاً لإحتلال مراكزهم الدفاعية – ليستلم هذا المهاجم الكرة دون أى رقابة ويقوم بتصويبها .

هذا ويمكن لحارس مرمى الفريق المهاجم – والذى يؤدى الهجوم الخاطف السريع – التصويب فوراً من داخل منطقته وإحراز هدف فورى وسريع استغلال

تقدم الحارس المنافس خارج مرماه خلال هذه اللحظة ، إذ أن حارس المرمى فى أكثر المواقف هو الذى يقوم ببداية الهجوم الخاطف .

ومن أهم مميزات الهجوم الخاطف السريع :

أ- يتم فى أقصر زمن وبأقل مجهود إذ يؤدى من تمريرة أو تمريرتين على الأكثر وبلاعب أو لاعبين على الأكثر قبل التصويب .

ب- الفريق الذى يؤدى أكبر عدد من الهجمات الخاطفة السريعة بنجاح فى كرة اليد الحديثة هو الفريق الذى يفوز غالباً بالمباراة .

ويمر الهجوم الخاطف بالمراحل التالية :

أ- مرحلة التوقع والبدء :

وفيها يمرق أحد اللاعبين متقدماً للأمام عندما يتوقع أو تلوح له أو لأحد من زملائه فرصة الاستحواذ على الكرة فيترك موقعه الدفاعى بعد أن يتأكد من عدم حدوث ثغرة دفاعية وينطلق للأمام سريعاً مؤدياً مهارة هجومية فردية بدون كرة وهى البدء والعدو ليَصل بفضلها إلى ميزة الوصول إلى مكان أفضل وأنسب عن المدافعين وأقرب إلى مرماهم كما يجب على اللاعبين أن يتوقعوا متى يبدأ تفكيرهم للخروج للهجوم الخاطف السريع ، حيث أن هناك بعض اللاعبين المهاجمين الذين يتوقع منهم بصفة مستمرة إنهائهم للهجمة بالتصويب على المرمى ، وخصوصاً من لاعبى الخط الخلفى ، فى هذه اللحظة (الدخول للتصويب) يجب أن يفكر اللاعبون المدافعون فى الهجوم الخاطف السريع ، ويستعد للإنطلاق الجناح البعيد عن بؤرة اللعب ، لأن هناك إحتمالية فى أن يصوب المهاجم ويصدها حارس المرمى وبالتالى تكون هناك مبادرة سريعة للتمرير للاعب المنطلق للهجوم الخاطف ، أما إذا لم يصوب المهاجم فلا تكون هناك فرصة لإنطلاق الجناح .

ب- مرحلة التقدم بالكرة :

وهذه تتطلب إنسجام دقيق بين هذا اللاعب المؤدى للهجوم الخاطف وبين من يمرر له الكرة وهو غالباً حارس مرماه ليستلم الكرة بتوقيت دقيق ويتقدم مستغلاً مهارة تنطيط الكرة بتعقل ليصل إلى أفضل مكان يهدد مرمى المنافس وهو خالى من المدافعين ، وهذه المرحلة تتطلب توافق سريع بين الممرر والمستقبل وسرعة رد الفعل علاوة على إحساس دقيق بالتوقع الزمانى والمكانى فى الملعب .

ج- مرحلة التصويب :

وفيها يقوم لاعب الهجوم الخاطف السريع بتعديل وضع إقترابه وجسمه لضمان التصويب والنجاح فى إحراز الهدف ، وهنا يجب على هذا اللاعب ألا يقترب كثيراً من حارس المرمى أثناء تصويبه حتى لا يقع فى مجال صد الحارس ، كما يجب ألا يبالغ فى التصويب من بعيد عن مجال الحارس ، لذا يفضل أن يقوم بإنهاء هذه المرحلة فى منطقة بين خط التسعة أمتار وخط الستة أمتار ، كما يجب التنبيه الدائم على اللاعبين خاصة المبتدئين على تمام التأكد من عدم ملامسة خط الستة أمتار ، وإذا ما إنتهى اللاعب من تصويب الكرة بنجاح فى المرمى تنتهى مرحلة الهجوم الخاطف السريع وقد أدت الغرض المطلوب منها وإحراز الهدف بأقل وأسرع طريقة ممكنة ، هذا ويمكن إتباع التمريرة الأولى بتمريرة أخرى للاعب ثانى لانهاء الهجمة أى أن الهجوم الخاطف السريع يقوم بأداءه لاعب أو لاعبان على الأكثر .

هذا وقد تفشل مرحلة الهجوم الخاطف السريع نتيجة لسرعة إرتداد المنافسين خلفاً وإحتلالهم لمراكزهم الدفاعية ، وبذلك قد يتساوى عدد المدافعين مع عدد المهاجمين وهنا يجب التوقف عن الهجوم الخاطف السريع وإستكماله بطريقة أخرى تتضح عند تناولنا للمرحلة الثانية .

ومن أهم الأخطاء الشائعة عند أداء الهجوم الخاطف السريع :

أ- ضعف التوقيت بين سرعة عدو اللاعب المستقبل وسرعة التمريرة الممررة إليه من الخلف .

ب- المغالاة فى أداء مهارة تنطيط الكرة أثناء التقدم أماماً .

ج- تركيز النظر على الكرة دون الإحساس بمكان ووضع حارس المرمى .

د- الإصرار على أداء الهجمة وإنهائها رغم إرتداد المدافعين .

هـ- الإقتراب أكثر من اللازم من حارس المرمى أثناء التصويب .

٢- مرحلة الهجوم الخاطف الموسع The Extended Fast Break

تبدأ هذه المرحلة وكما بينا سابقاً نتيجة لإرتداد مدافعى الفريق المنافس خلفاً وتساوى عدد المهاجمين والمدافعين ، فيعمد الفريق المهاجم إلى توسيع نطاق عملياته الهجومية وإشراك عدد أكبر من اللاعبين بنفس الإيقاع فى التمريرات وسرعة التقدم فتزداد عدد التمريرات ويزداد عدد اللاعبين وبالتالى تزداد زمن الهجمة ولكن يستمر معدل الهجوم الخاطف للوصول لمكان خالى من الدفاع قبل إرتداد جميع اللاعبين خلفاً وإحتلالهم لمراكزهم الدفاعية (وغلق المسافات الدفاعية أمام المنافس لتؤدى منها التصويبة وتنتهى الهجمة) .

ويمكن الإستمرار فى أداء هذه المرحلة فى حالة زيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين أو تساوى عدد المهاجمين والمدافعين ويجب التوقف فوراً عن الإستمرار فى عمليات الهجوم الخاطف إذا ما قل عدد المهاجمين عن عدد المدافعين وهنا يجب الإقتناع بفشل الهجوم الخاطف بنوعية ويجب عدم الإصرار على أدائه والبدء فى الإنتقال إلى المرحلة الثالثة والأخيرة من مراحل الهجوم عامة .

ومن أهم مميزات مرحلة الهجوم الخاطف الموسع :

أ- إحراز هدف بأقل جهد وأقل زمن ممكن .

ب- أداء الهجوم قبل إرتداد المدافعين إلى مرماهم .

ومن أهم الأخطاء الشائعة فى مرحلة الهجوم الخاطف الموسع :

أ- ضعف توقيت ودقة التمريرات بين المهاجمين .

ب- إستخدام تنطيط الكرة بدلاً من تناقلها بين اللاعبين لإنهاء الهجمة .

ج- التحرك دون وعى فى مسافات متقاربة بين اللاعبين مما يسهل على الدفاع أداء مهمته بدلاً من التقدم بطريقة واعية متباعدة لتشتيت المدافعين .

ومن أهم أهداف التدريب على الهجوم الخاطف :

أ- تنمية السرعة عند حارس المرمى فى إمتصاص الكرة المصوبة وإلتقاطها .

ب- تنمية سرعة رد الفعل للإنطلاق فى الهجوم الخاطف (سريع – موسع) .

ج- تنمية القدرة على التمرير والاستلام الطويل بسرعة من الحركة خلال الإنطلاق فى حالة زيادة عدد المهاجمين وفى حالة تساوى عدد المهاجمين والمدافعين .

د- تنمية الرؤية الجيدة للملعب عند اللاعب أثناء الجرى .

هـ - توظيف تنطيط الكرة لخدمة الهجوم الخاطف .

و- تنمية القدرة على إنهاء الهجمة بنجاح .

ز- تنمية بعض الحالات الخاصة فى الهجوم الخاطف .

وسوف نستعرض بالتفصيل الخطوات التى نرتقى بها بالقدرات ونحقق هذه الاهداف .

إن الإهتمام بالإعداد والإرتقاء بالهجوم الخاطف أحد المهام الرئيسية لحارس المرمى كقاعدة أساسية حيث يتوقف نجاح الهجوم الخاطف بنوعية على مدى قـــدرة حارس المرمى على :

أ- التوقع والإستعداد لما يمكن للمهاجم المصوب أن يفعله .

ب- تأمين الكرة المصوبة وحماية الهدف .

ج- التمرير السريع والدقيق للاعب الزميل الموجود فى أحسن المواقف .

وعلى كل حارس مرمى أن يحاول دائماً بنفسه أن يكـــون عنـــد أفـــضل وأنسب المواقع كلاعب ملعب وهذه بديهياً تتوقف على الإعداد والخبرة التكتيكية لحارس المرمى وهذة من ناحية وزاوية أخرى تعنى أن حارس المرمى ذو شعور وفهم جيد للعب .

ومن أهم عناصر الهجوم الخاطف الموسع والتى يجب التدريب عليها :

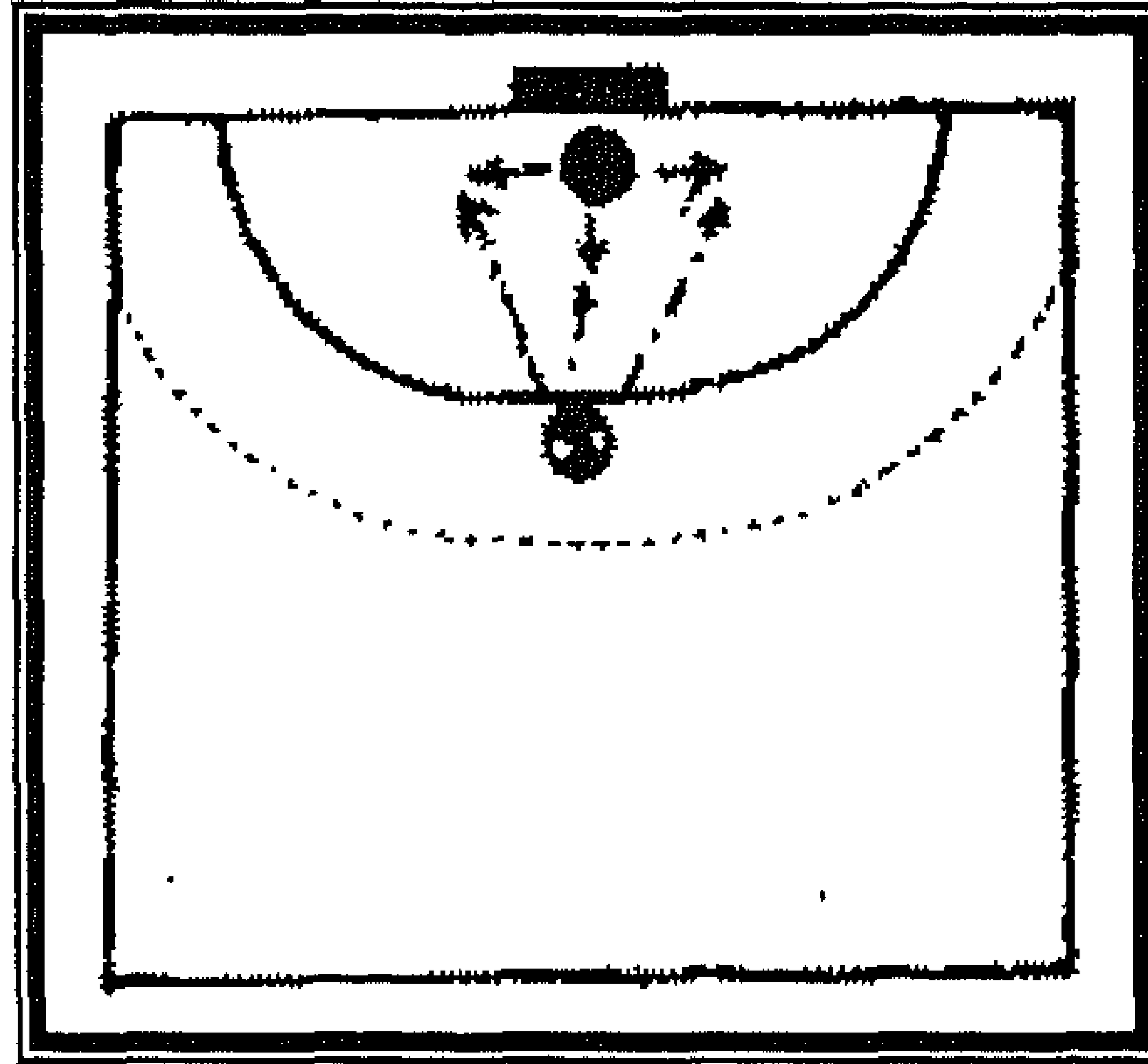
أ- ذكاء التوقع **Intelligence Expection**

ينبغى على حارس المرمى أن يحاول دائماً بنفسه أن يكـــون عنـــد أفـــضل وأحسن المواضع كلاعب ملعب وهذه بديهياً تتوقف على الإعداد والخبرة التكتيكية لحارس المرمى وهذه من ناحية وزاوية أخرى تعنى أن حارس المرمى ذا شعور وفهم جيد للعب .

ب- تأمين الكرة **Assuring the Ball**

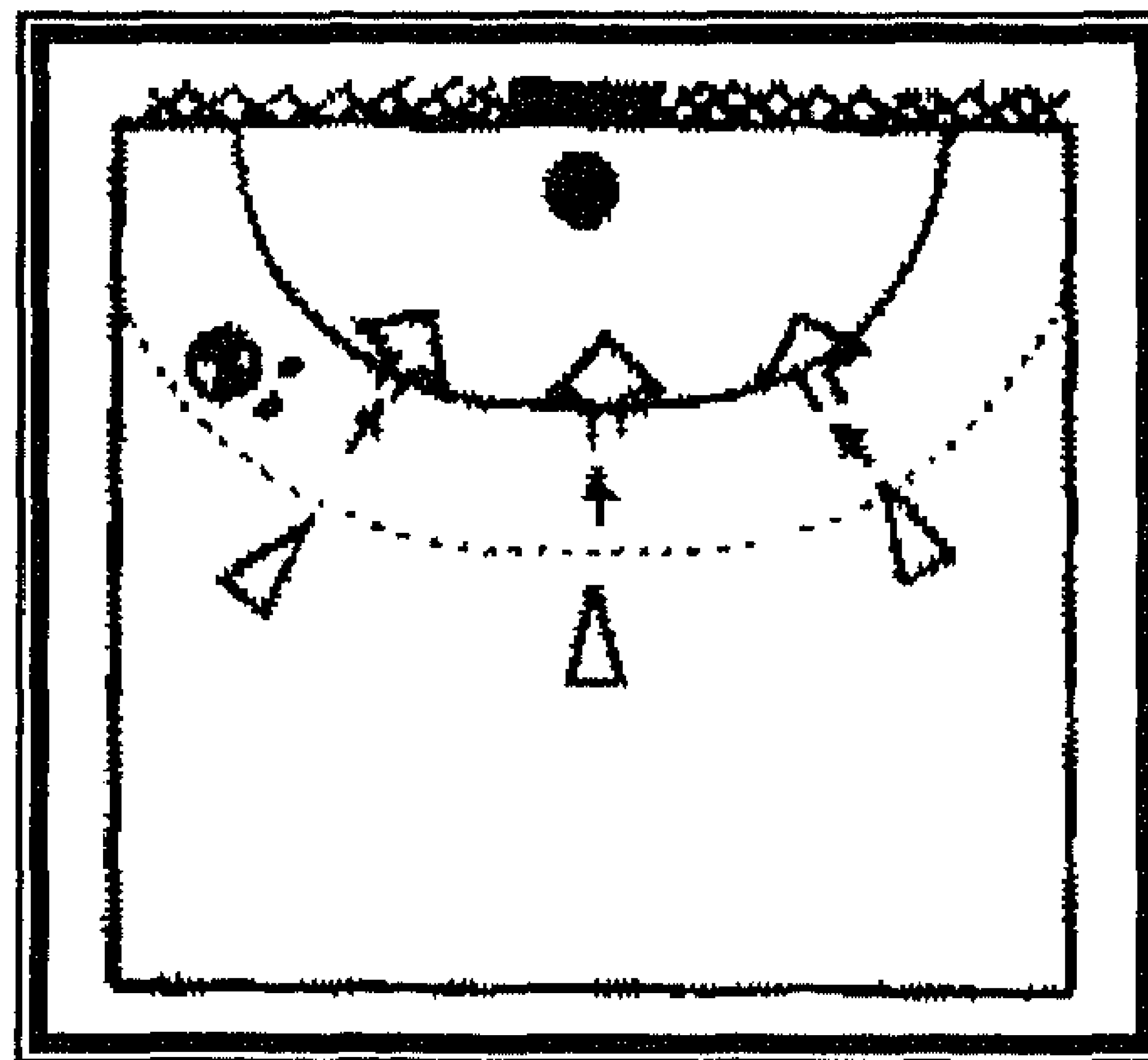
وتعتبر من أهم العناصر الأساسية للإعداد للهجوم الخاطف الناجح ، حيث يجب على حارس المرمى أن يستحوذ على الكرة بسرعة وتأمينها لكـــى يـــستطيع وبسرعة كافية الإعداد للهجوم الخاطف ، ومن الأهمية تدريب حارس المرمى علـــى هذه الجزئية وهى أن واجبه لا ينتهى بعد صد الكرة ولكن يجب تدريبه على تـــأمين

الكرة بعد صدها والإسراع فى الهجوم الخاطف وفيما يلى تدريبات لتنميـــة هـــذا الهدف :



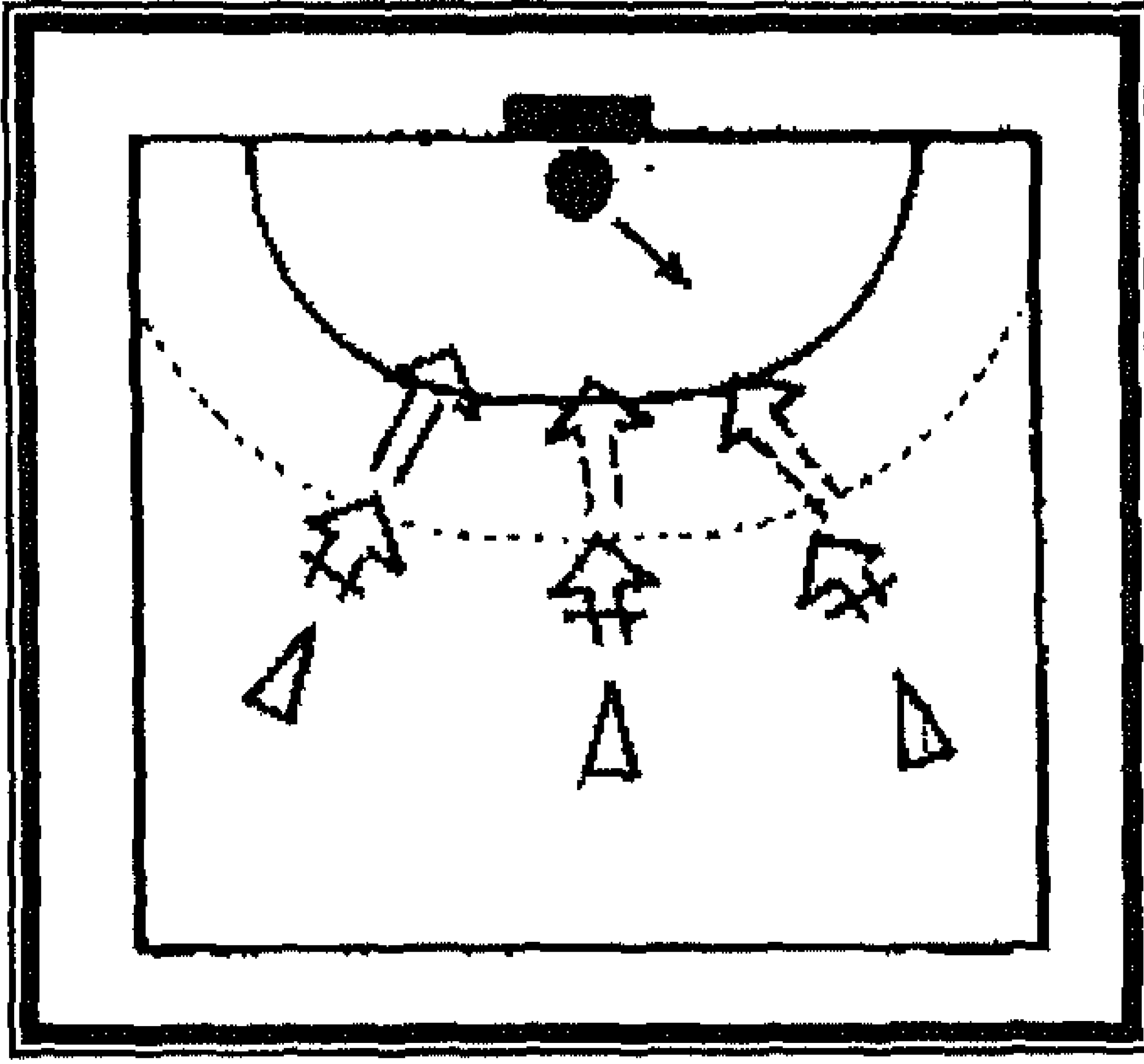
شكل (١٤٠)

يقف المدرب على خط منطقة المرمى يدحرج الكرة داخل منطقة المرمـــى وفى إتجاهات مختلفة يجرى الحارس لأخذ الكرات ثم يمررها للمدرب بسرعة ، يمكن تغيير وضع حارس المرمى من الجلوس أو الرقود ... الخ . شكل (١٤٠)



شكل (١٤١)

- يقف لاعبو الخط الخلفى فى مراكزهم ويقوموا بالتصويب بالترتيب ، يقوم حارس المرمى بصد الكرات ثم يمسك ويحمل الكرة ويعيدها بسرعة بتمريرة سريعة إلى اللاعب الرامى ، يجب وضع شبكة أو حصيرتين سميكتين على جانبى المرمى حتى تمنع خروج الكرة بعيداً . شكل (١٤١)
- يقوم المدرب بدحرجة كرة أخرى سريعا إذا تم فقد الكرة بعيداً عن حوذة حارس المرمى .

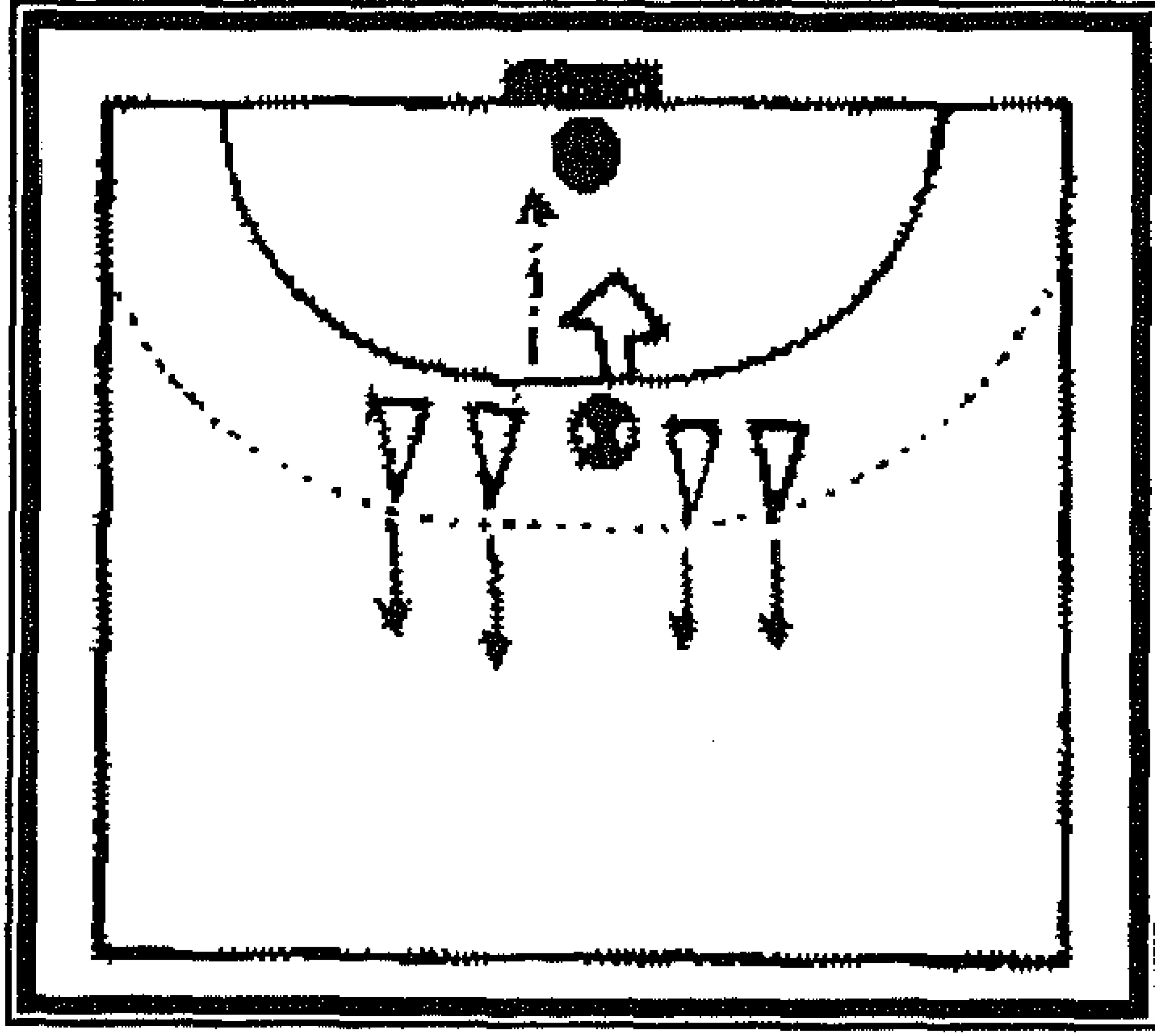


شكل (١٤٢)

- ثلاثة لاعبين خلفيين يخادعون (للتصويب) وواحد فقط هو الذى يصوب.
- يحدد المدرب اللاعب المصوب بإشارة لايعرفها حارس المرمى .
- يتوقع حارس المرمى الكرة المدحرجة ويجرى لإعادتها مرة أخرى . شكل (١٤٢)

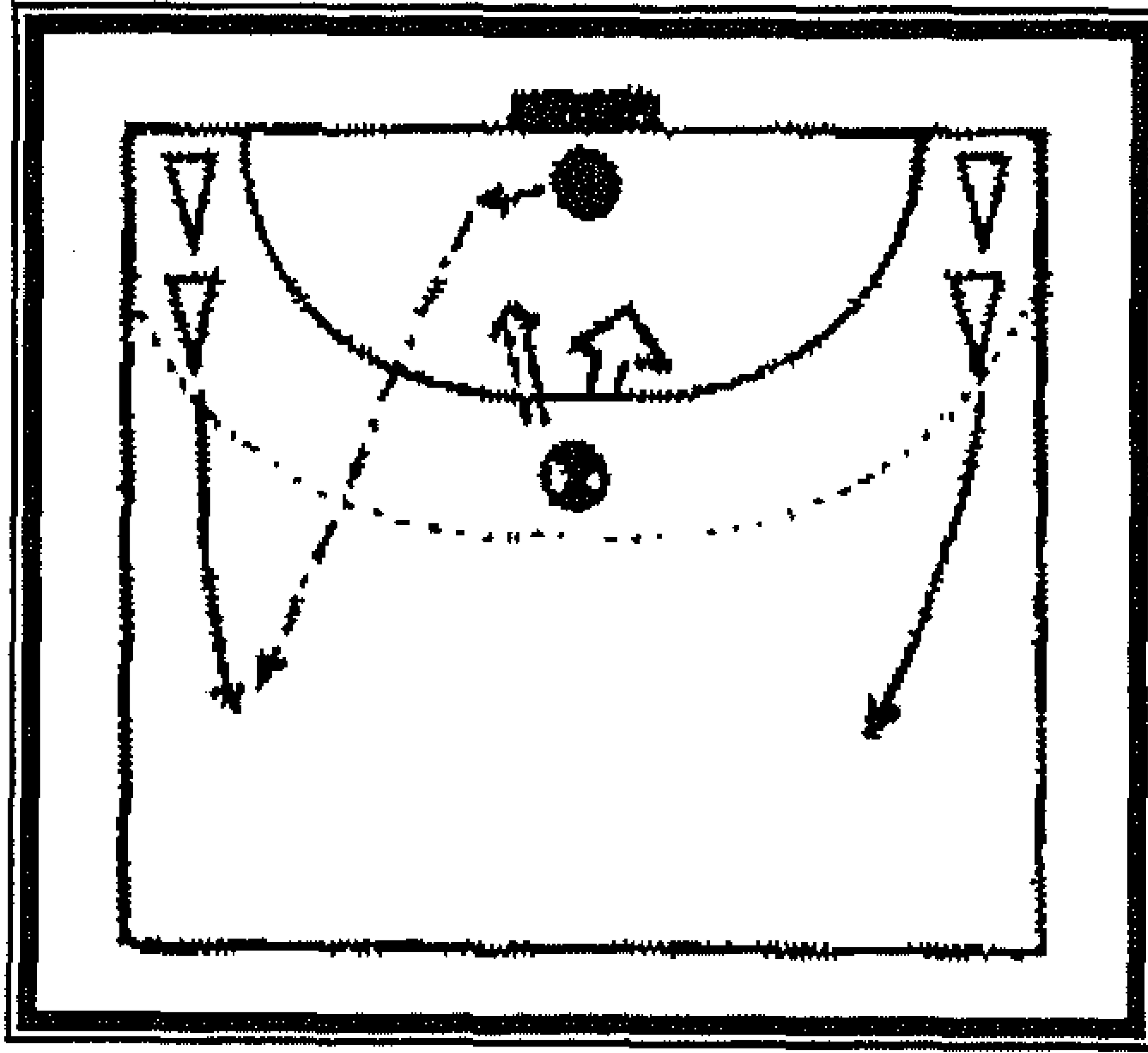
ج- التمريرة المؤكدة والآمنة The Safe Pass

من الطبيعى أن يكون لتأمين التمريرة بعد صدها أهمية كبيرة فى نجاح الهجوم الخاطف وليس من الضرورى أن تكون التمريرة طويلة ولكن قد تكون قصيرة سريعة إلى لاعب فى مكان خالى وهذه التدريبات لتنمية ذلك :



شكل (١٤٣)

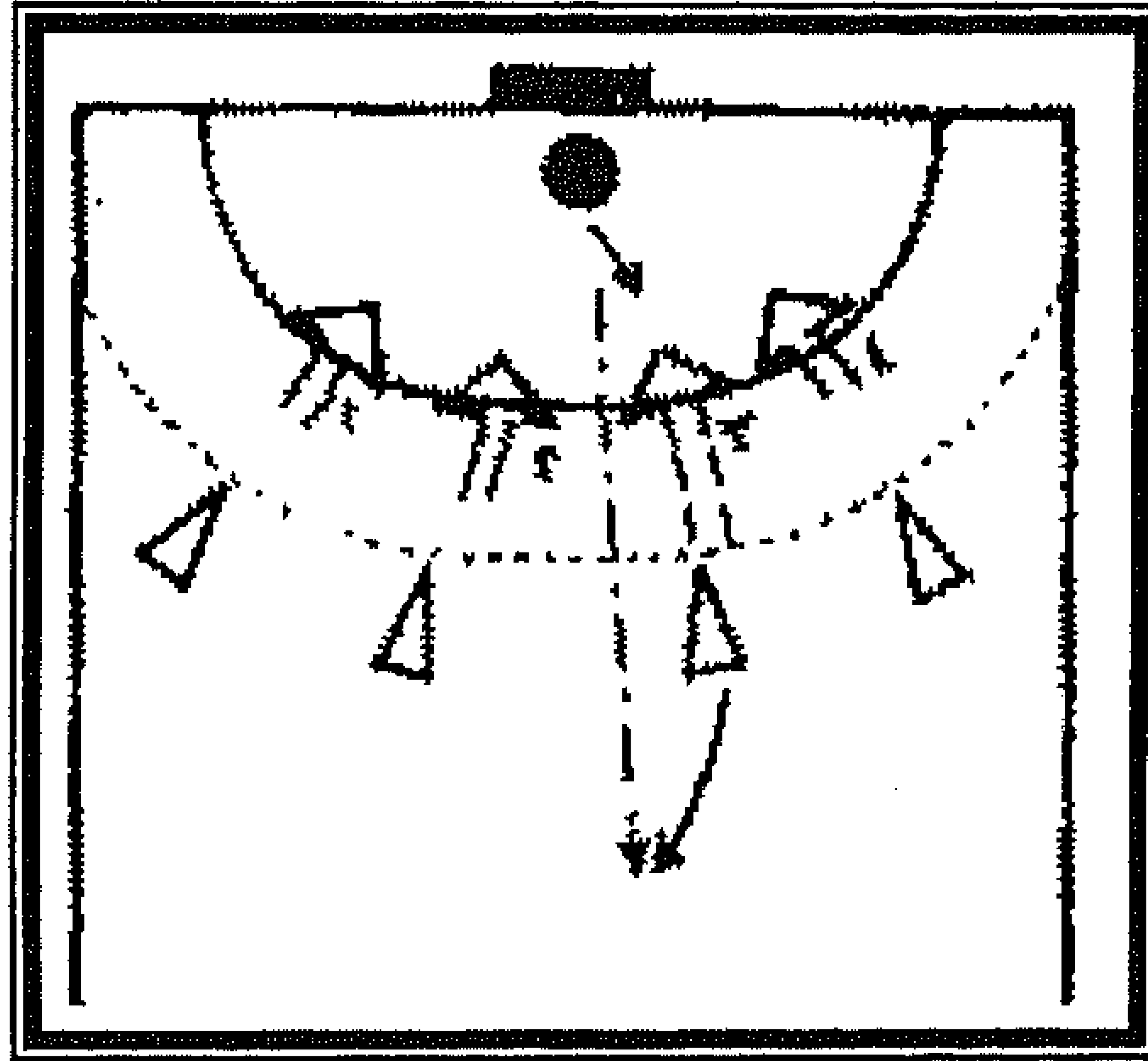
- يقف أربعة لاعبين على خط منطقة المرمى .
- يقوم المدرب بالتصويب ويصد الحارس ، يعقبها مباشرة تمريرة من المدرب .
- يستلم الحارس الكرة ويمررها إلى اللاعب الموجود فى أحسن موقف للهجوم الخاطف . شكل (١٤٣)



شكل (١٤٤)

- يقف اللاعبون على جانبى الملعب ، ويقف المدرب على قمة منطقة المرمى .
- يقوم المدرب بالتصويب ويصد الحارس ثم يقوم مباشرة بدحرجة الكرة على الأرض داخل منطقة المرمى فى هذه اللحظة ينطلق اللاعبون بالجرى .

- يمرر الحارس الكرة إلى اللاعب الذى يمثل أفضل الأماكن . شكل (١٤٤)

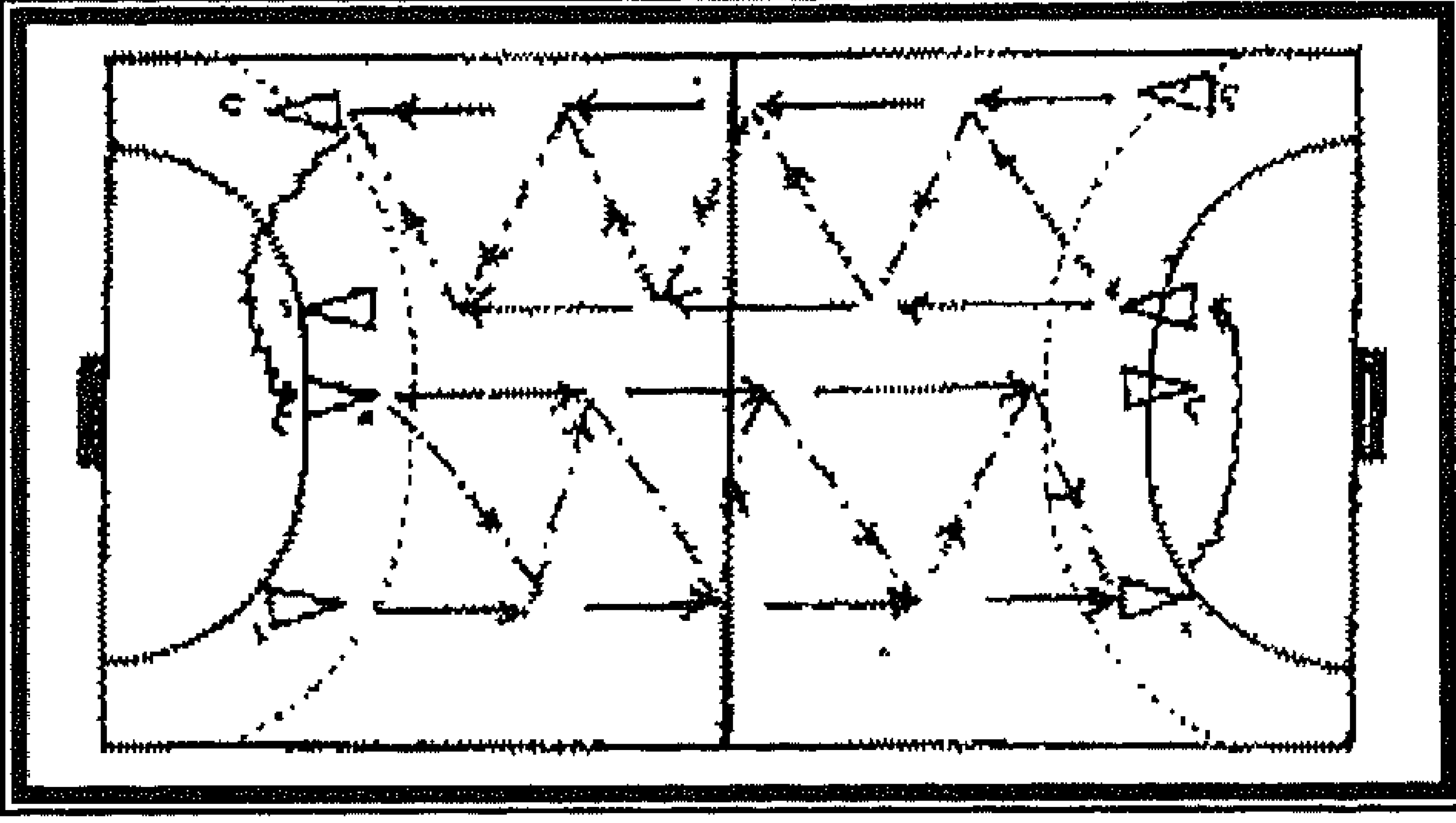


شكل (١٤٥)

- يقفاللاعبون على خط الـــ ٩ م وكل لاعب معه كرة ، يقومون بالتصويب على المرمى بالترتيب او يدحرجون الكرة .
- يصد الحارس الكرات المصوبة ويجرى الى الكرات المدحرجة للاستحواذ عليها ويمررها للاعب الجارى للهجوم الخاطف . شكل (١٤٥)

ومن العوامل المؤثرة فى نجاح الهجوم الخاطف بنوعيــة الســريع والموســع هو سرعة رد الفعل للإنطلاق وسرعة تردد الحركة أثنــاء الإنطــلاق فى الهجــوم الخاطف ولتنمية ذلك يجب أن تتبع التدريبات التالية :

أ- ٢ ضد ١ :



شكل (١٤٦)

- لاعبان يؤديان ٧ تمريرات فى الذهاب و٧ تمريرات فى العودة بطول الملعب .
- يقسم الملعب طولياً إلى قسمين فى نهاية كل قسم دائرتان قطر كل منها ½ م ، الخارجية على خط منطقة المرمى والداخلية على خط الرمية الحرة ، المسافة بين كل دائرتين أربعة أمتار ويبدأ التدريب بجرى اللاعب رقم (٢) من داخل الدائرة الداخلية ليمرر إلى رقم (١) الجارى .
- بعد إستلام اللاعب رقم (١) التمريرة السابعة يرتقى من داخل الدائرة الخارجية ثم ينطط الكرة حتى يصل إلى الدائرة الداخلية ثم يجرى للأمام ليمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الجارى من داخل الدائرة الخارجية – بعد التمريرة السابعة يرتقى رقم (٢) وينطط الكرة إلى الدائرة الداخلية ليمرر إلى رقم (١) الجارى من الدائرة الداخلية – الإرتقاء مرة يمين ومرة يسار .

- تكون الوحدتان السابقتان مرة أخرى وينتهى التدريب بوصول رقم (٢) إلى الدائرة الداخلية فى المرة الثانية . شكل (١٤٦)

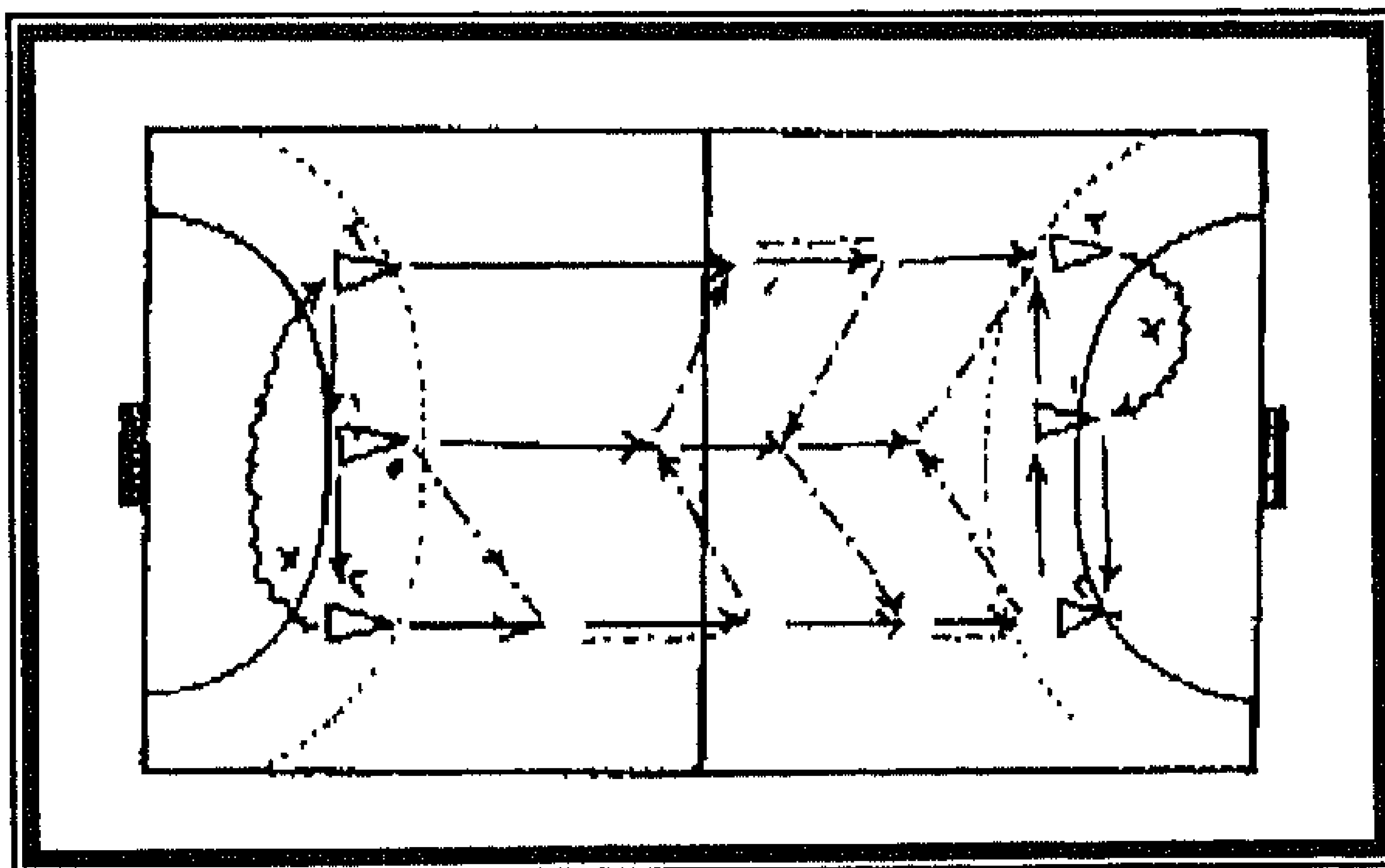
ب- نفس التدريب السابق مع اضافة ما يلى : ٢ ضد ١

- تمرير الكرة ٥ تمريرات فى كل جانب على طول الملعب .
- يؤدى الممرر حركة خداع بالتمرير فى عكس إتجاه الزميل ثم التمرير للزميل .
- الإرتقاء مرتين لكل لاعب مرة باليمين ومرة باليسار .
- تكرر وحدتا التدريب ذهاباً وإياباً مرتين .
- البداية والنهاية مثل التدريب السابق .

ج- نفس التدريب السابق مع إضافة تنطيط الكرة بعد الحركة الخداعية ٢ ضد ١ :

- تمرر الكرة فى كل جانب ٣ مرات .
- يؤدى الممرر حركة خداع بالتمرير للداخل فى اتجاه الزميل ثم ينطط الكرة فى إتجاه الخارج ثم يمرر للزميل .
- قبل الإرتقاء تؤدى حركة الخداع فى إتجاه الزميل .
- الإرتقاء مرتين لكل لاعب مرة باليمين ومرة باليسار .
- البداية والنهاية مثل التدريب السابق .

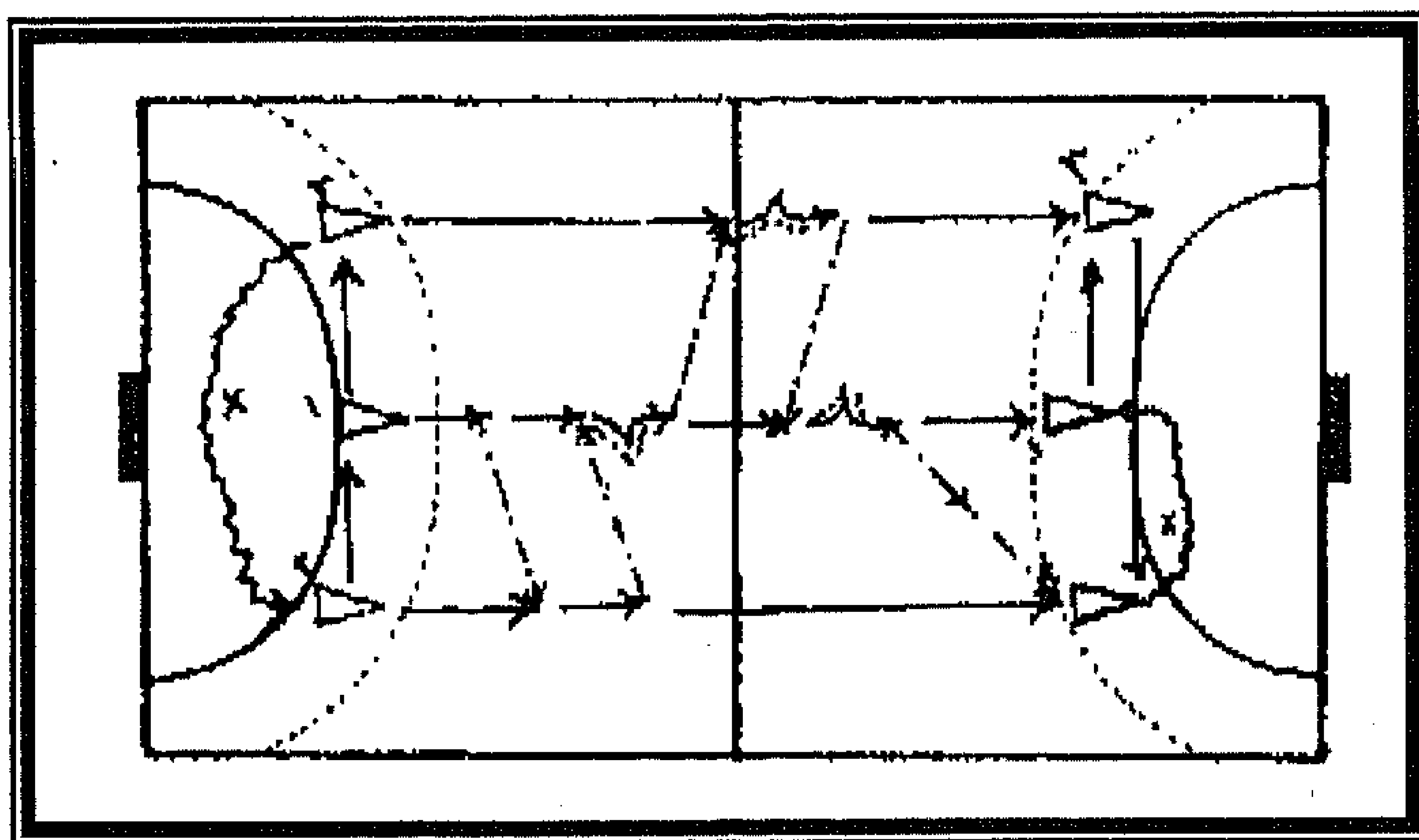
ح- ٣ ضد ٢ :



شكل (١٤٧)

- يكرر هذا التدريب ثلاث مرات بحيث يتبادل اللاعبون المراكز .
- تمرر الكرة سبع تمريرات فى كل وحدة على أن تمرر الكــرة مــن الوسط إلى أحد الجانبين ثم أحد الجانبين إلى الوسط .
- لاعب الوسط يكون متقهقر للخلف حتى لايكون على خط واحد مع لاعبى الجانبين .
- لاعب الوسط رقم (١) وفى الجانب الأيمن رقم (٢) وفى الجانــب الأيسر (٣) .
- رقم (٣) يستلم التمريرة السابعة ويرتقى ثم ينطط الكرة ويحل محل (١) فى الوسط ورقم (١) يحل محل (٢) ، ورقم (٢) يحــل محــل (٣) .
- فى الوحدة الثانية يستلم رقم (١) التمريرة السابعة ويرتقى وينطط الكرة ليحل محل (٢) ، ورقم (٢) يحل محل (٣) ورقم (٣) يحــل محل (١) .
- تؤدى الوحدة الأخيرة عندما يستلم رقم (١) الكــرة ويرتقــى . شكل (١٤٧)

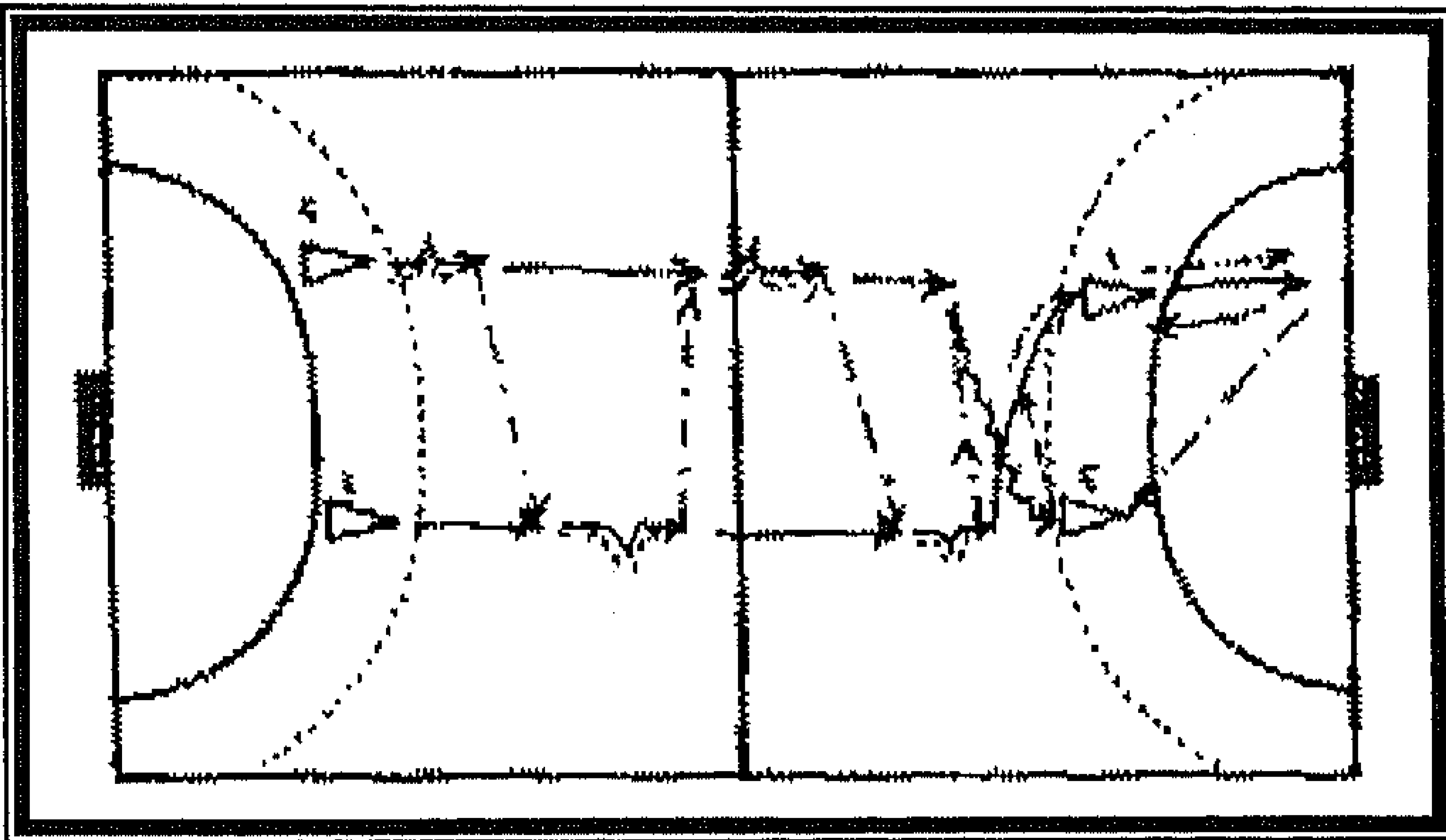
هـ- ٣ ضد ٢ :



شكل (١٤٨)

- يتكون التدريب من ثلاث وحدات مكونة من الخداع بالتمرير ثم التمرير خمس مرات ثم الإرتقاء ثم تغيير المراكز .
- تبدأ الوحدة الأولى الخداع بالتمرير ثم التمرير من (١) إلى (٢) وتنتهي بالتمرير من (١) الى (٢) الذى يخادع ويرتقي ثم ينطط الكرة حول الشاخص ليحل محل (١) فى الوسط ورقم (١) يحل محل (٣) ورقم (٣) يحل محل (٢) .
- وتبدأ الوحدة الثانية التمرير من (٢) الى (١) وتنتهى بالتمرير من (٢) إلى (١) الذى يخادع ثم يرتقي وينطط الكرة ويحل محل (٣) ورقم (٣) يحل محل (٢) ورقم (٢) يحل محل (١) .
- وتبدأ الوحدة الثالثة التمرير من (٢) الى (٣) وتنتهى بالتمرير من (٢) إلى (٣) الذى يرتقي . شكل (١٤٨)
- اللاعب الأوسط يكون متقهقراً للخلف حتى لا يكون على خط واحد مع الجناحين

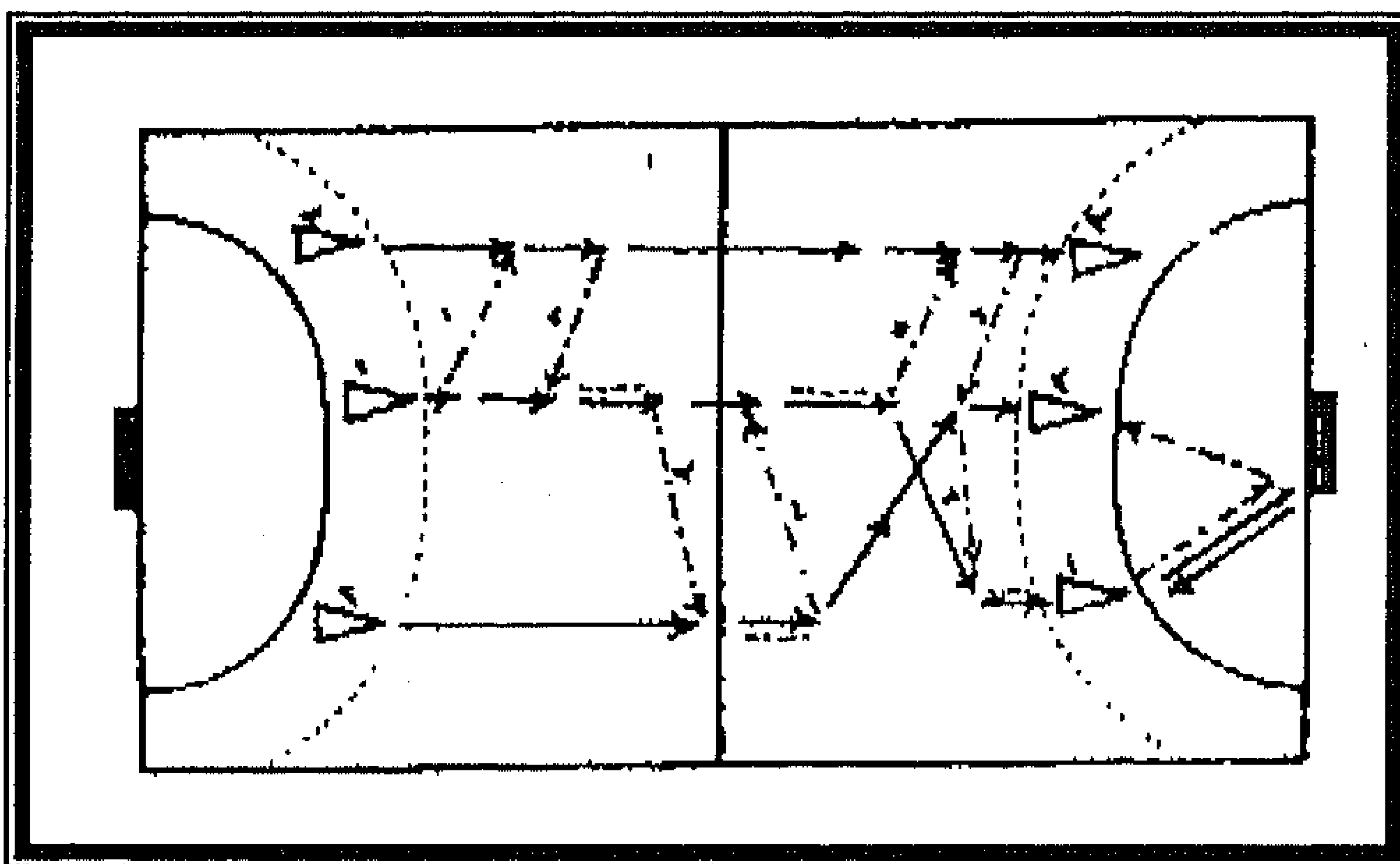
و- ٢ ضد ٢ :



شكل (١٤٩)

- يتكون التدريب من أربع وحدات يتم فى كل وحدة ٤ تمريرات مع الخداع بالتمرير ثم تبادل المراكز ثم التمرير ثم الإرتقاء ثم الجرى للمس العارضة القريبة ثم التمرير للزميل المتواجد فى دائرته .
- تبدأ الوحدة الأولى بتمرير الكرة من (١) الى (٢) الثابت فى دائرته بعدها يقوم (٢) بالخداع بالتمرير ثم التمرير إلى (١) الجارى وتنتهى الوحدة بتبادل المراكز وتمرير الكرة من (٢) إلى (١) الذى يرتقى من الدائرة ثم يلمس العارضة القريبة وبعدها يمرر الكرة إلى (٢) الثابت فى دائرته الذى يعيد تمريرها إلى (١) بعد عودته الى دائرته .
- تبدأ الوحدة الثانية بقيام (١) بحركة خداع بالتمرير ثم التمرير إلى (٢) وتنتهى الوحدة بتبادل المراكز ثم تمرير الكرة من (١) إلى (٢) الذى يرتقى ثم يلامس العارضة ثم يمرر إلى (١) الثابت فى دائرته والذى يمررها بدوره إلى (٢) بعد عودته إلى دائرته . شكل (١٤٩)
- تنفذ الوحدة الثالثة والرابعة نفس نظام الوحدتين الأولى والثانية .

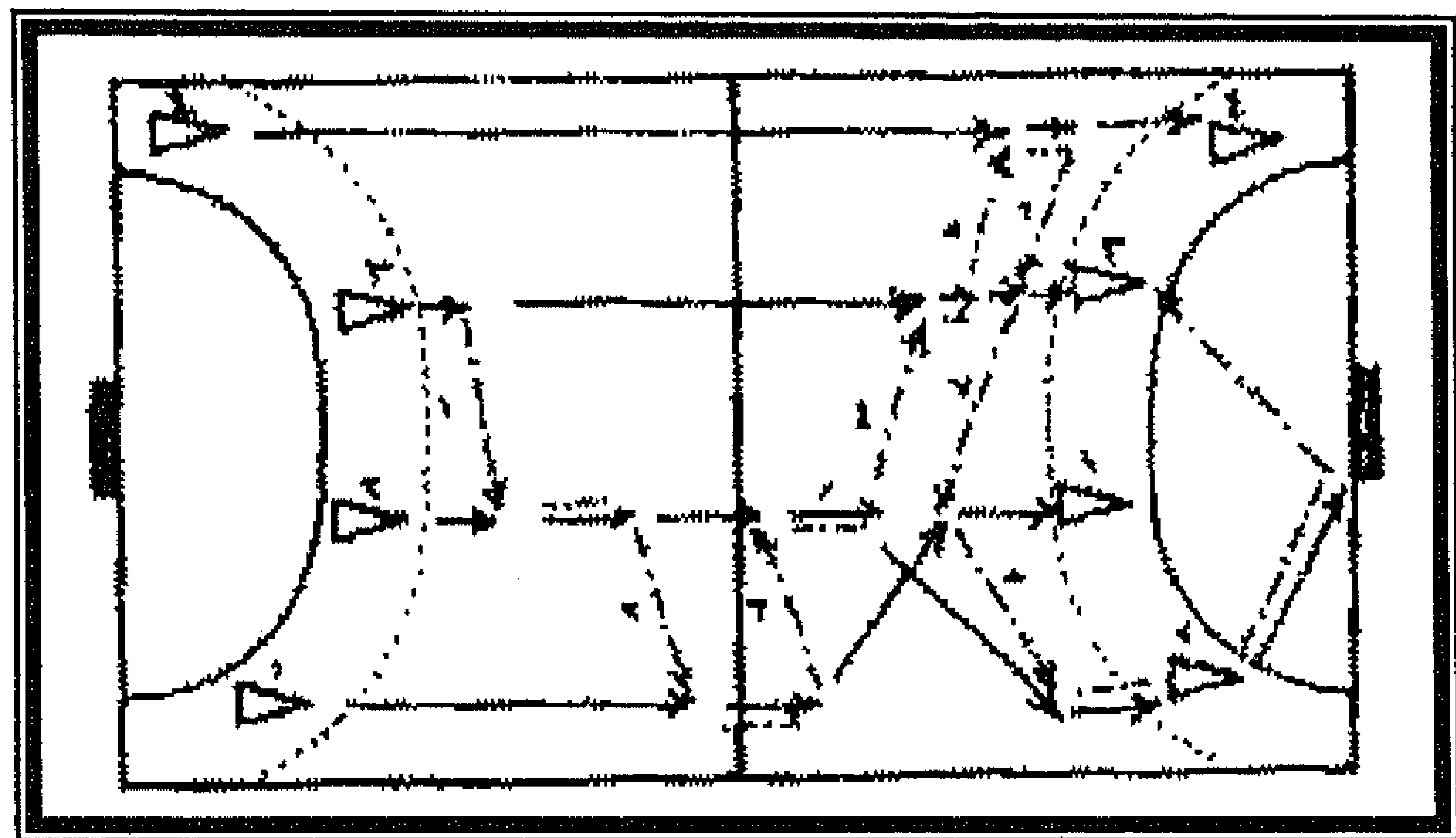
ز- ٣ ضد ٣ :



شكل (١٥٠)

- يتكون التدريب من ثلاث وحدات يتم فى كل وحدة ٥ تمريرات قبل تبادل المراكز وتمريرتان بعد التبادل .
- تبدأ الوحدة الأولى بتمرير الكرة من (١) الى (٣) وتنتهى بتبادل المراكز بين (١ ، ٢) والإرتقاء من (١) ثم ملامسة العارضة القريبة والتمرير إلى (٢) .
- وتبدأ الوحدة الثانية بتمرير الكرة من (٢) إلى (١) وتنتهى بتبادل المراكز بين (٢ ، ٣) والإرتقاء من (٢) ثم ملامسة العارضة القريبة والتمرير إلى (٣) .
- وتبدأ الوحدة الثالثة بالتمرير إلى (٢) وتنتهى بتبادل المراكز بين (٣ ، ١) ثم الإرتقاء من (٣) ثم ملامسة العارضة القريبة .
- اللاعب الأوسط يكون متأخراً حتى لا يكون على خط واحد مع الجناحين . شكل (١٥٠)

ح- ٤ ضد ٤ :

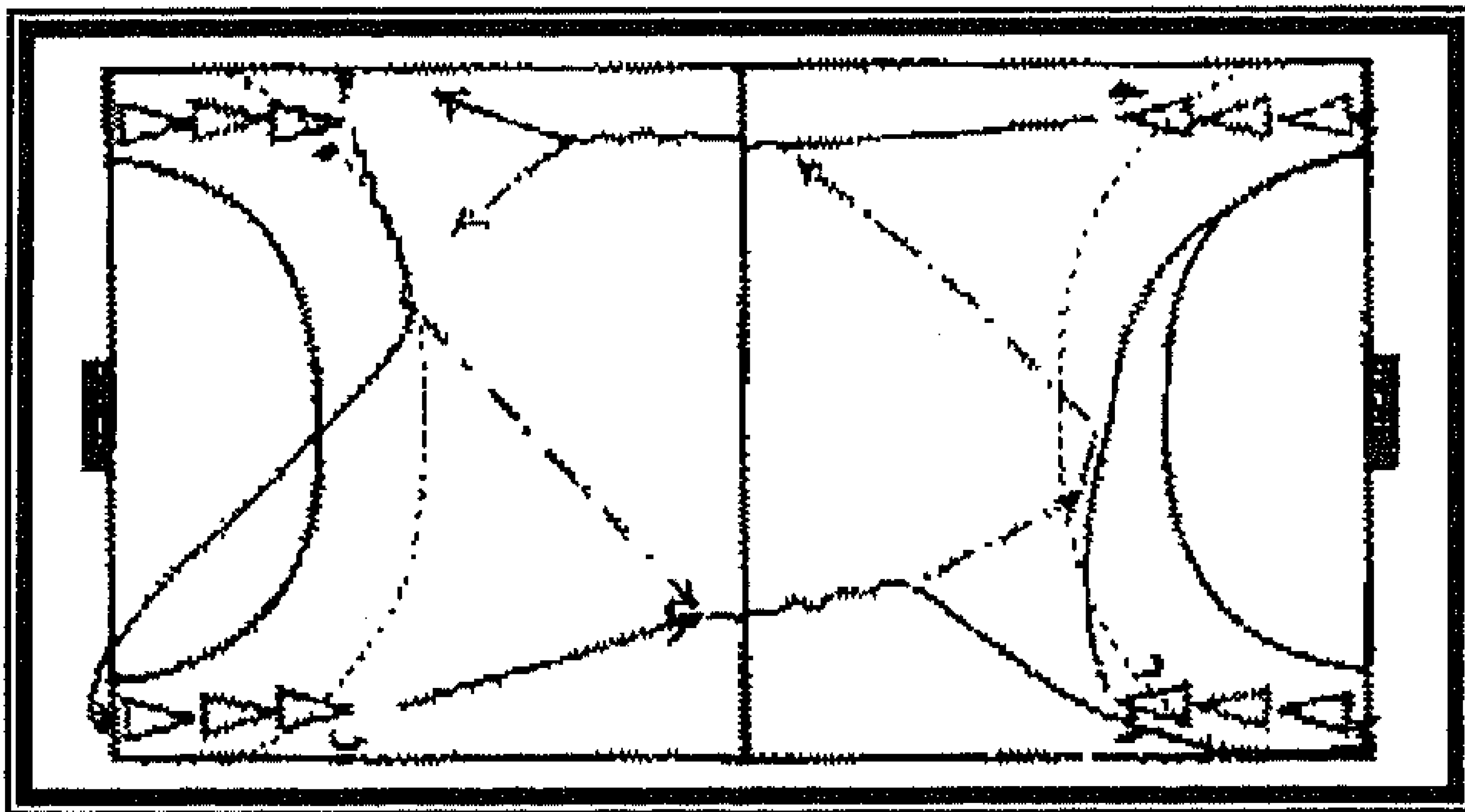


شكل (١٥١)

- يتكون التدريب من أربع وحدات حيث يتم فى كل وحدة ست تمريرات قبل تبادل المراكز وتتم التمريرة السابعة والثامنة بعد التبادل .
- تبدأ الوحدة الأولى بالتمرير من رقم (٣) وتنتهى بتبادل المراكز بين (١ ، ٢) ثم الإرتقاء من رقم (٢) الذى يلامس العارضة القريبة ثم يمرر إلى (٣) .
- تبدأ الوحدة الثانية بالتمرير من (٣) وتنتهى بتبادل المراكز بين (٣ ، ٤) ثم الإرتقاء من (٤) الذى يلامس العارضة القريبة ثم يمرر إلى (١) .
- تبدأ الوحدة الثالثة بالتمرير من (١) وتنتهى بتبادل المراكز بين (٢ ، ١) ثم الإرتقاء والملامسة للعارضة ثم التمرير إلى (٤) .
- تبدأ الوحدة الرابعة بالتمرير من (٤) وتنتهى بتبادل المراكز بين (٣ ، ٤) ثم الإرتقاء (٤) وملامسة العارضة القريبة .
- يلزم أن يكون لاعباً الوسط متأخرين حتى لا يكون على خط واحد مع الجناحين . شكل (١٥١)

وفيما يلى تدريبات خاصة لتنمية أشكال متنوعة من الهجوم الخاطف :

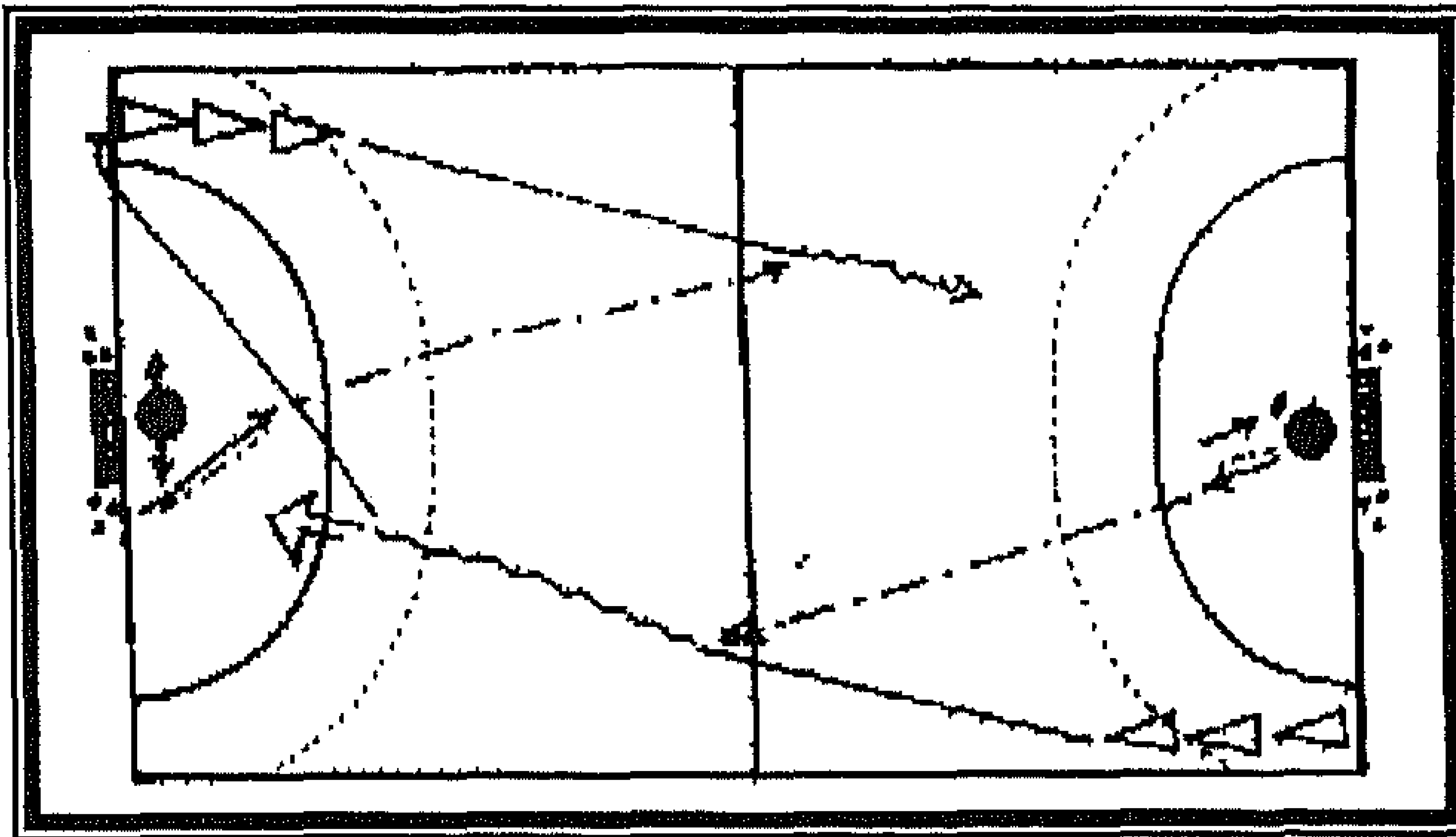
أ-



شكل (١٥٢)

- أربع مجموعات – مجموعة فى كل ركن من أركان الملعب بكرة واحدة مع اللاعب الأول فى مجموعة (أ) .
- يبدأ التدريب بقطع (أ) على خط الـ ٦ م مع تنطيط الكرة – فى نفس الوقت يجرى اللاعب (ب) ويستلم من (أ) فى منتصف الملعب .
- ينطط (أ) الكرة حتى يصل إلى منتصف الملعب المقابل – فى نفس الوقت يقطع اللاعب (د) على خط الـ ٦ م ويستلم الكرة – أثناء استلام (د) الكرة ينطلق (ج) للهجوم الخاطف ويستلم الكرة من منتصف الملعب – ويكمل بها بالتنطيط إلى نصف الملعب المقابل ويكرر الأداء .
- ينتهى التدريب بإنتهاء جميع اللاعبين من العمل وتسمى وحدة .
- يكرر التدريب أربع وحدات متتالية . شكل (١٥٢)

ب–

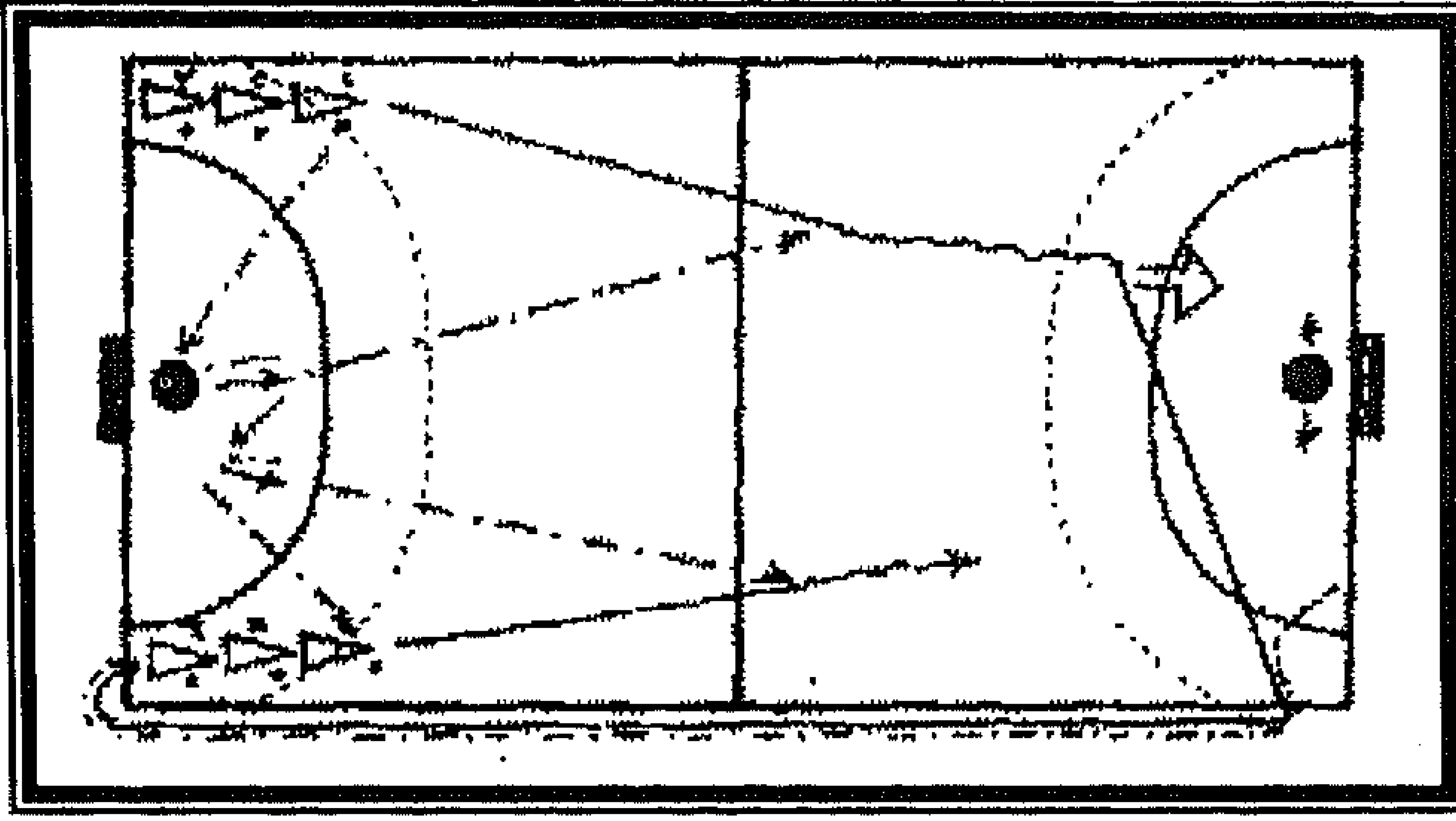

شكل (١٥٣)

- مجموعتان – تقف كل مجموعة فى مركزى الجناح الأيمن – يقف حارسان للمرمى توضع الكرات على جانبى عارضتى الهدفين .
- يبدأ اللاعب (١) بالجرى للهجوم الخاطف ويستلم الكرة من الحارس – يدخل (١) للتصويب على المرمى – يصد الحارس

ويجرى ليأخذ كرة من جانب العارضة ليمرر للاعب (٤) المنطلق للهجوم الخاطف .

- يكرر التدريب ٤ وحدات متتالية . شكل (١٥٣)

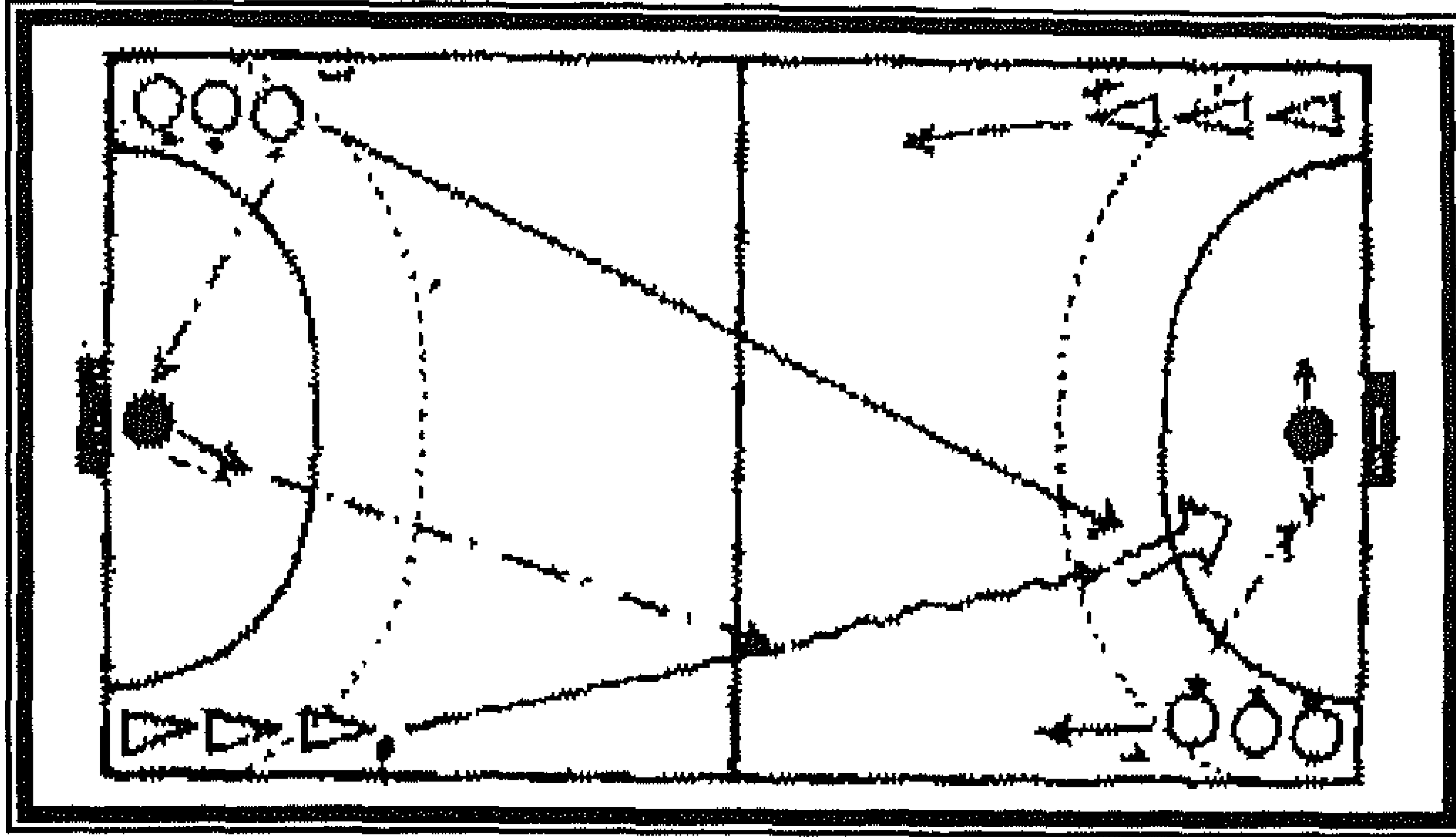
جـ-



شكل (١٥٤)

- تقف مجموعتان على جانبى الملعب – كل لاعب فى المجموعتين معه كرة .
- يمرر اللاعب رقم (١) الكرة لحارس المرمى ويجرى للهجوم الخاطف .
- يستلم (١) ويصل للمرمى بالتنطيط ثم يصوب ويجرى ليأخذ الكرة مرة أخرى ليرجع بها تنطيط بطول الملعب ويقف خلف المجموعة الأخرى . شكل (١٥٤)
- يكرر اللاعب رقم (٤) نفس الأداء وينتهى بالوقوف خلف المجموعة الأخرى .

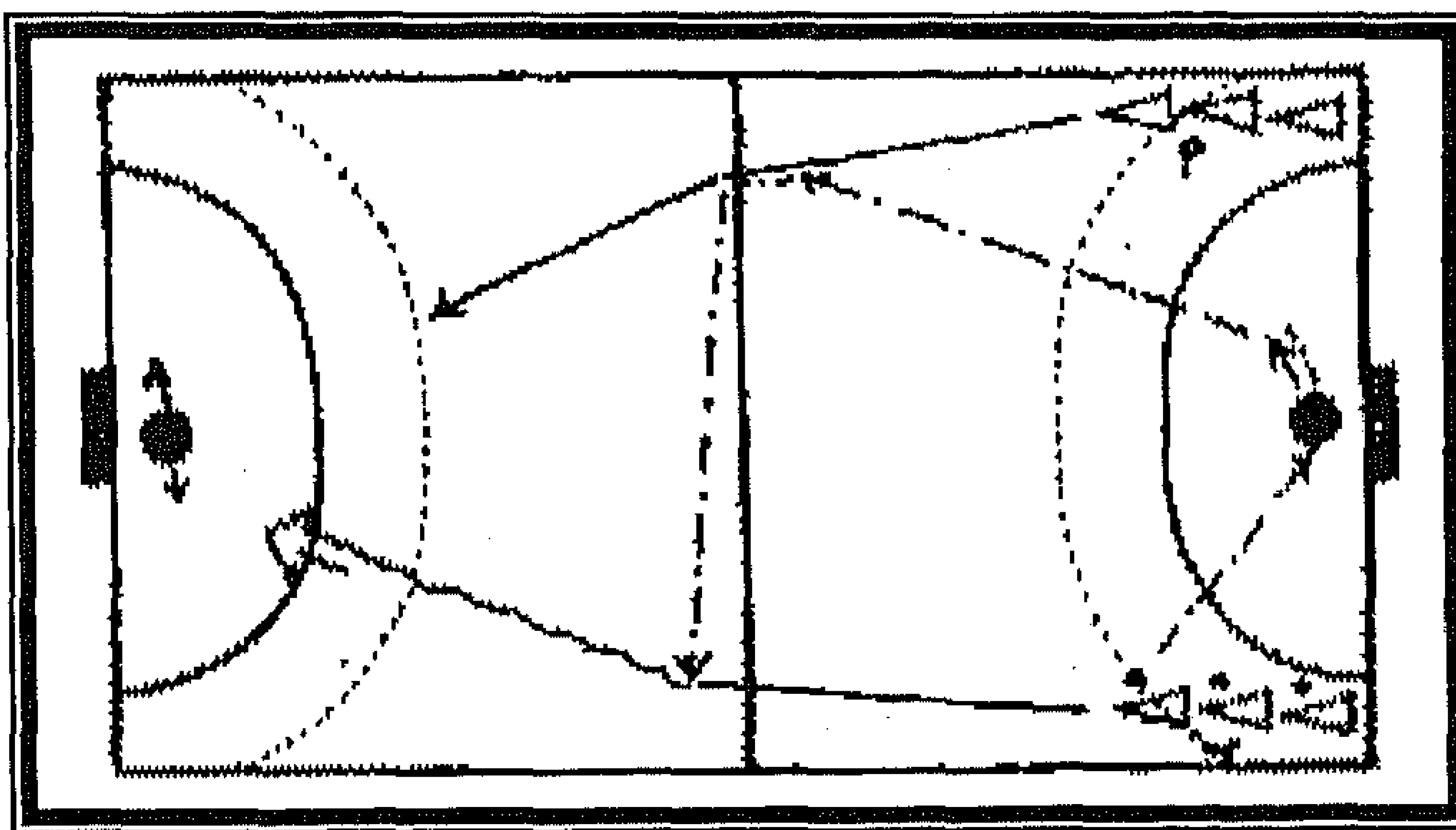
د-



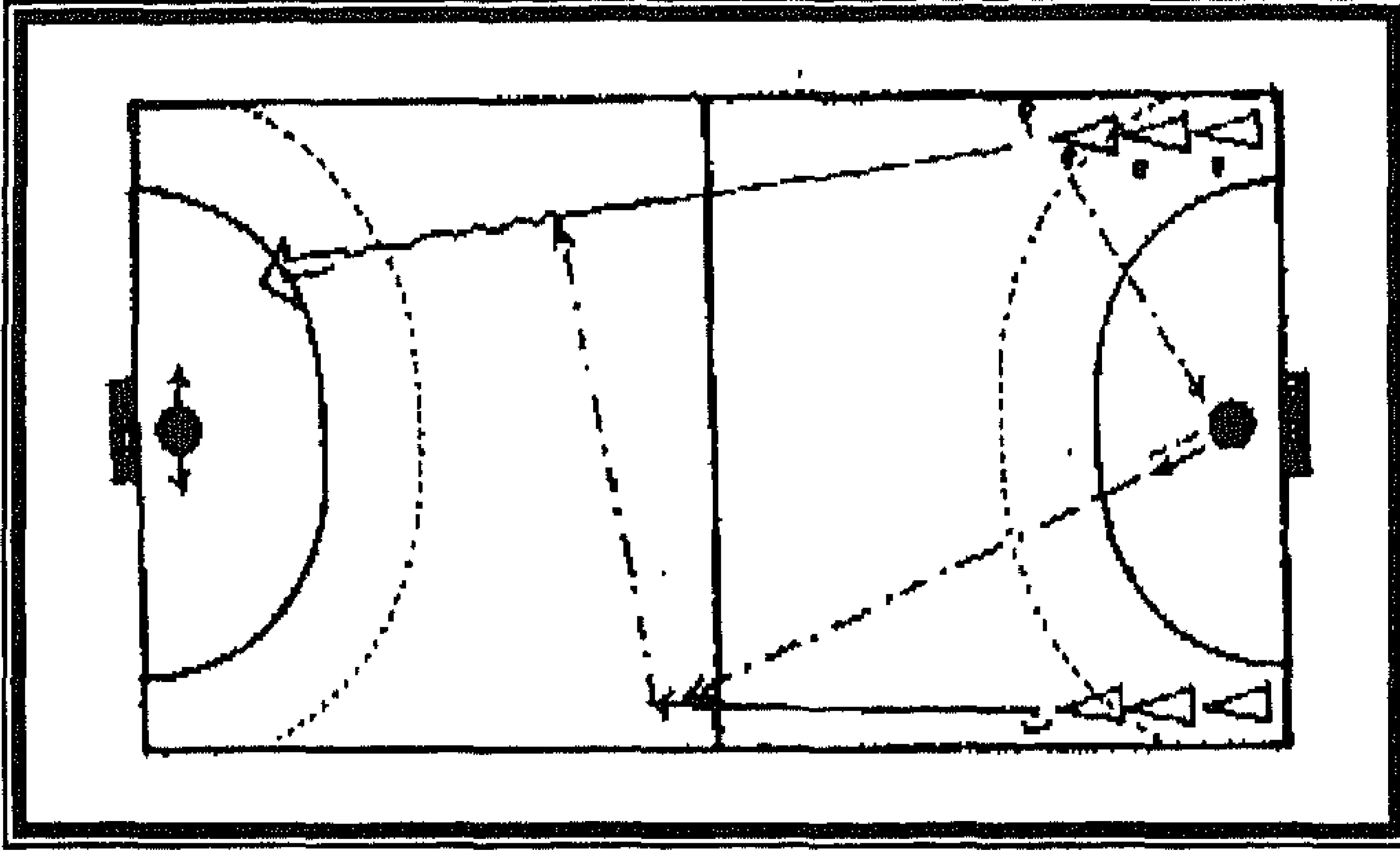
شكل (١٥٥)

- تقف أربع مجموعات كل مجموعة فى ركن - يبدأ أول لاعب فى مجموعة (ب) بالتمرير لحارس المرمى - فى نفس الوقت يجرى للهجوم الخاطف اللاعب (أ) - يتابع اللاعب (ب) الجرى للدفاع عن اللاعب (أ) الذى يحاول الهروب بالخداع والتصويب.
- يكرر اللاعب رقم (ج) ، (د) العمل . شكل (١٥٥)

هـ -



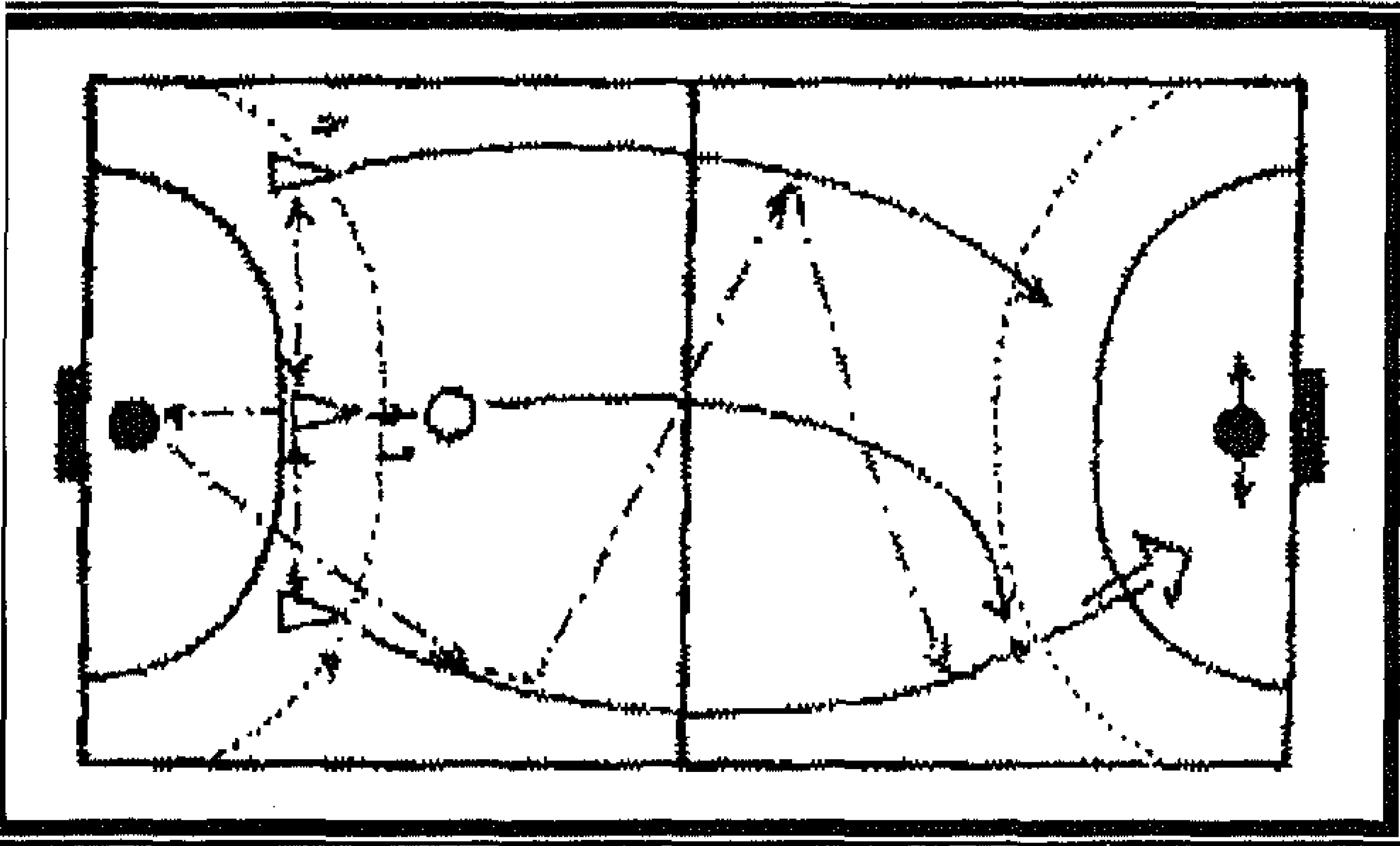
شكل (١٥٦ أ)



شكل (١٥٦ ب)

- مجموعتان على أحد جانبى الملعب – مجموعة (ب) معها الكرات.
- يمرر (ب) الكرة لحارس المرمى ويجرى للهجوم الخاطف فى نفس الوقت يجرى (أ) ليستلم من حارس المرمى فى منتصف الملعب – ثم يمرر لـ (ب) الذى يستلم ويصوب . شكل (١٥٦ أ)
- نفس التدريب السابق ولكن يجرى (أ) للهجوم الخاطف والاستلام من (ب) كما فى شكل (١٥٦ ب

و-

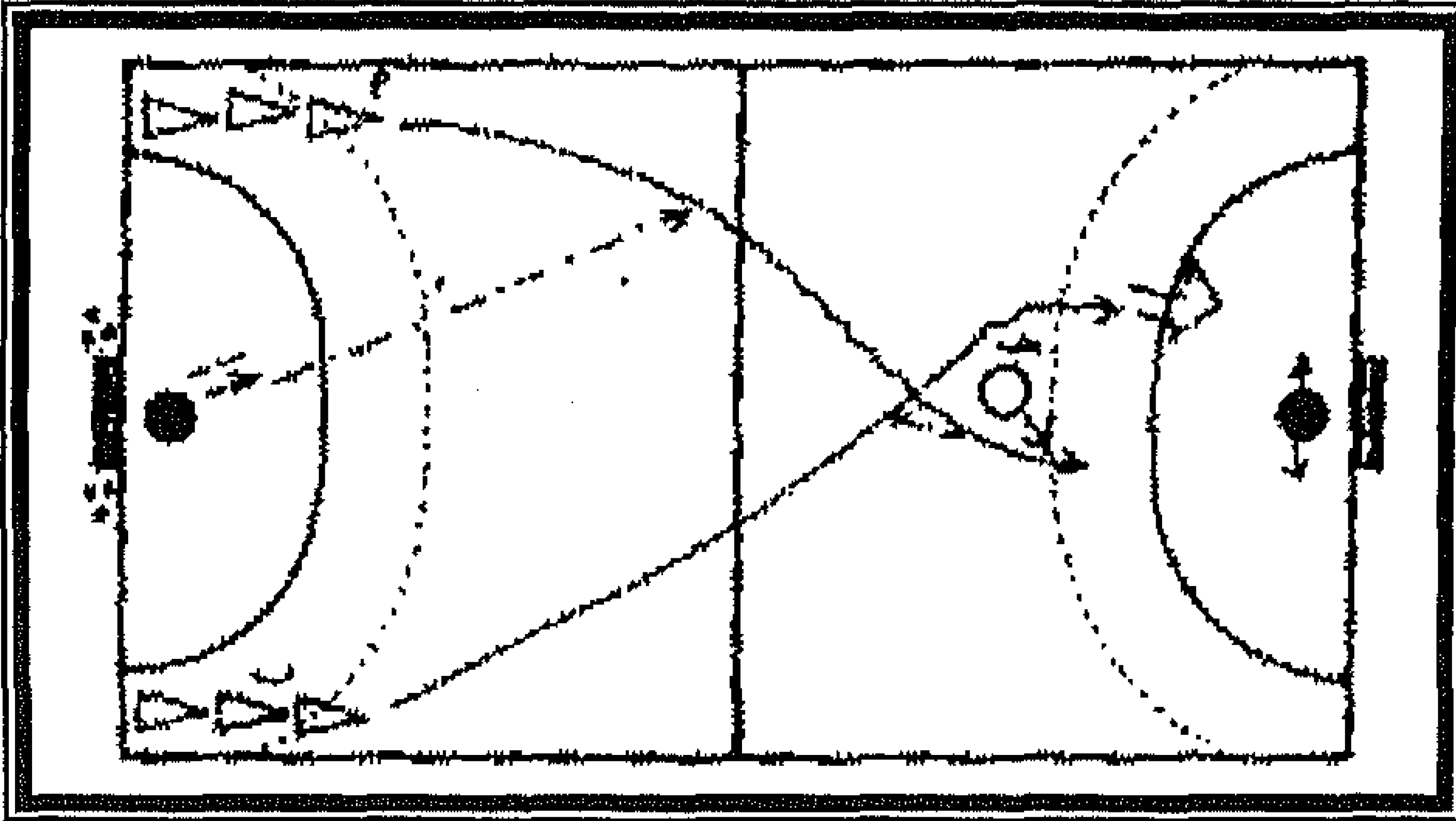


شكل (١٥٧)

- يقف ثلاث لاعبين على خط الـ ٩ م يمررون الكرة بينهم – وفى لحظة يمرر لاعب المنتصف (ب) الكرة لحارس المرمى ويجرى ليدافع على اللاعب (أ) الذى يستلم من حارس المرمى فى منتصف

الملعب ويمرر لـ (ج) الذى يمرر مرة أخرى لـ (أ) الذى يقوم بعمل حركة خداعية لـ (ب) ويصوب على المرمى. شكل (١٥٧)

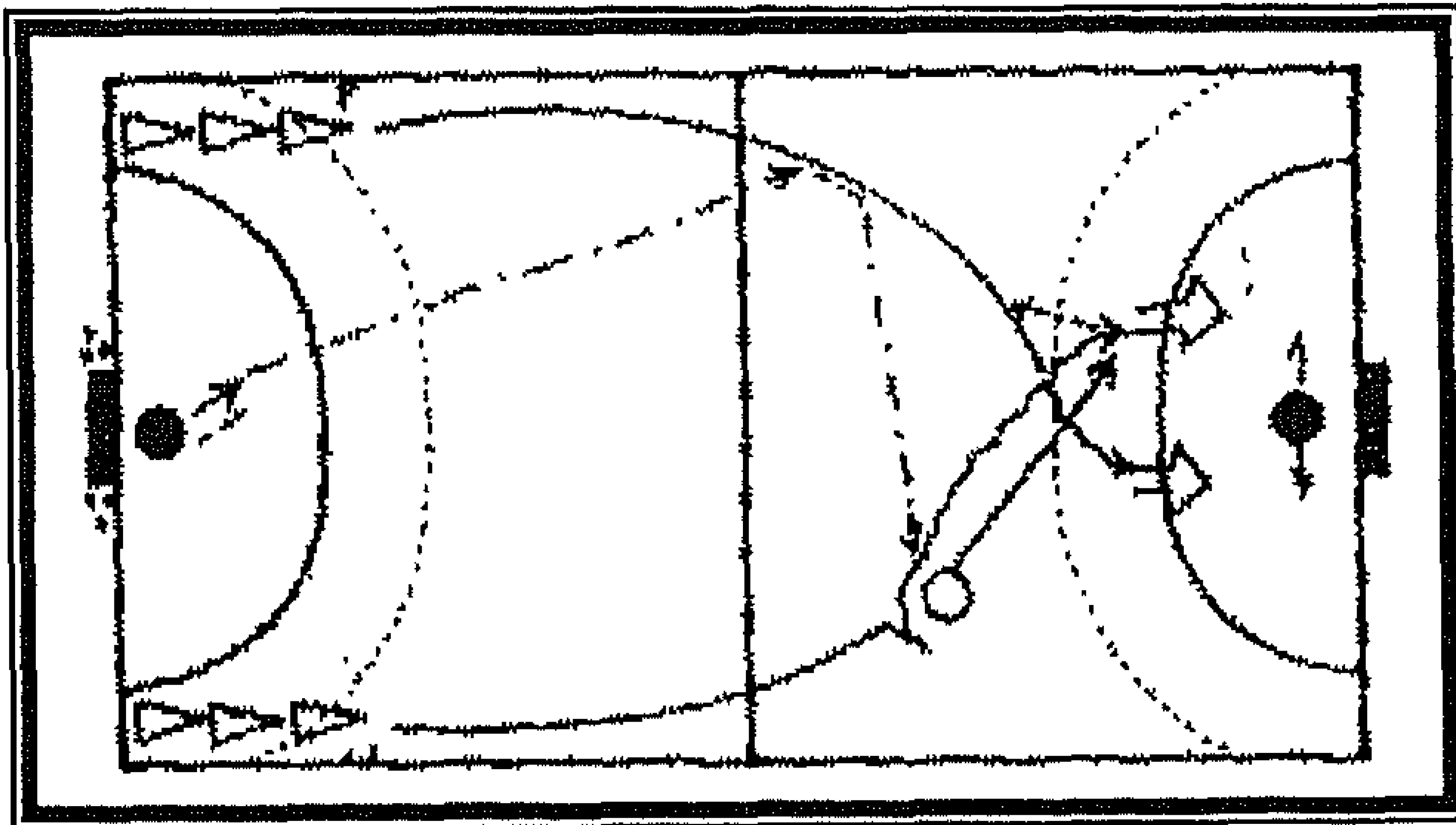
ز-



شكل (١٥٨)

- مجموعتان (أ) ، (ب) يجرى أول لاعب من (أ) هجوم خاطف ليستلم تمريرة من حارس المرمى فى منتصف الملعب فى نفس الوقت يجرى (ب) .
- يقوم (أ) بتنطيط الكرة ويقوم بحركة خداع للمدافع (ج) – يقطع (ب) من خلف (أ) ليستلم تمريرة ويقوم بالتصويب على المرمى . شكل (١٥٨)

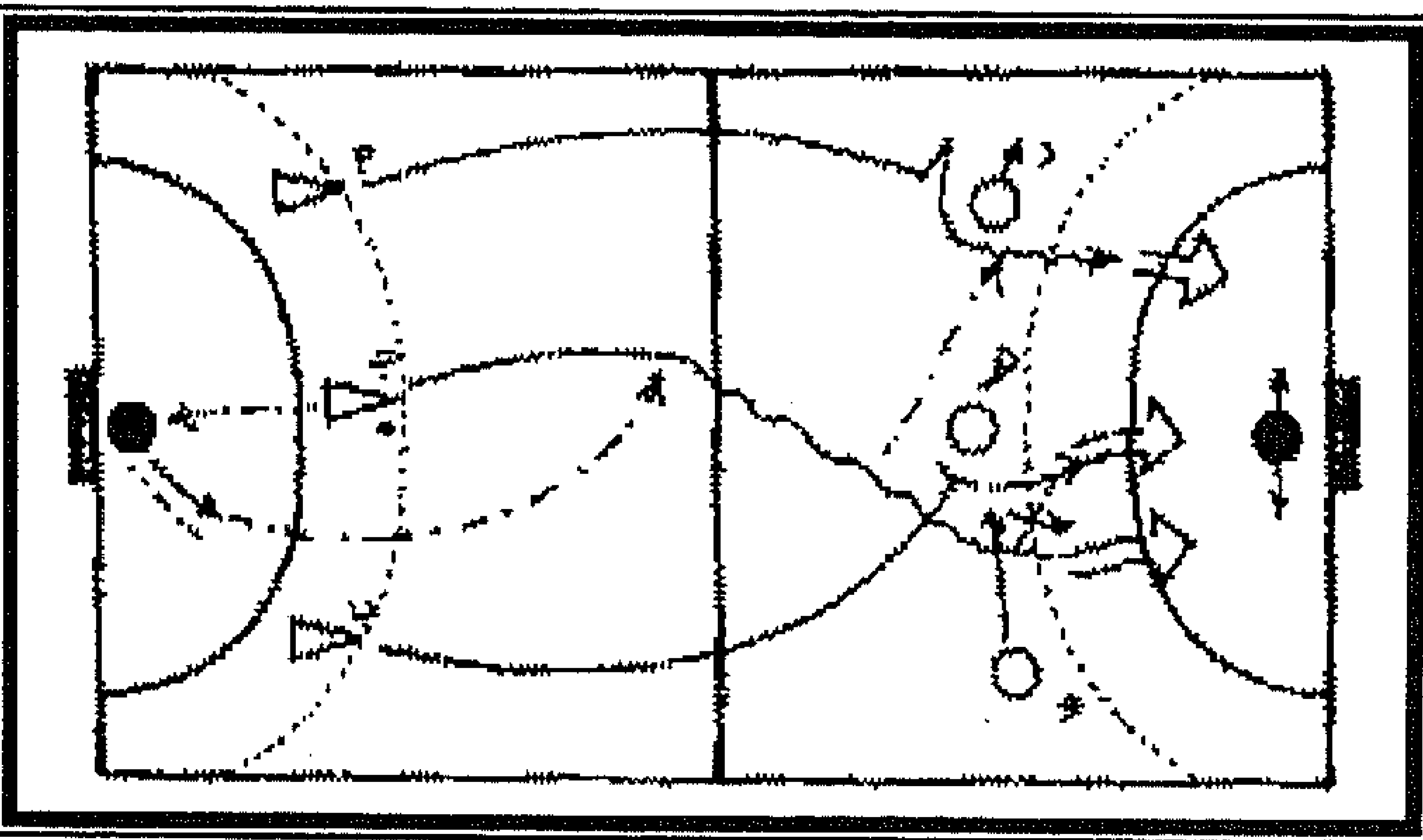
ح-



شكل (١٥٩)

- نفس التدريب السابق ولكن المدافع (٢) يقابل اللاعب (ب) الذى يقوم بعمل خداع بدون كرة ويستلم من (أ) .
- يتابع المدافع (٢) اللاعب (ب) وإذا لم يتمكن المدافع من ملاحقته يصوب (ب) .
- أو يقوم (ب) بتمريرة خلفية للاعب (أ) القاطع من خلفه .
- يستلم (أ) ويقوم بالتصويب على المرمى . شكل (١٥٩)

ط-



شكل (١٦٠)

- يمرر اللاعب (ج) لحارس المرمى ويجرى ليستلم منه فى منتصف الملعب .
- فى نفس الوقت يجرى اللاعبان (أ) ، (ب) ، (أ) يقوم بحركة خداع للمدافع (د) و (ب) يجرى ليحجز المدافع (هـ) .
- اللاعب (ج) يقوم بتنطيط الكرة ويقوم بحركة خداع للمدافع (هـ) الذى يكون محجوز من اللاعب المهاجم (ب) إذا تمكن من التخطي يقوم بالتصويب اذا لم يتمكن يمرر للمهاجم (أ)

ليصوب – او للمهاجم (ب) الذى يقوم بالمتابعة بعد الحجز ليصوب هو .

- من الملاحظ ان هناك ثلاث خيارات للتصويب امام المهاجمين (أ) ، (ب) ، (ج) يتم اختيار المناسب منها طبقا لاستجابة المدافعين (د) ، (هـ) ، (و) . شكل (١٦٠) .

٣- مرحلة بناء وانهاء الهجمات :

وتعتبر هذه المرحلة بمثابة موجة ثالثة للهجوم المتتابع ، والذى فشلت مرحلته الأولى لأى سبب من الأسباب ثم فشلت مرحلته الثانية لزيادة عدد المدافعين عن المهاجمين وبذلك إنتهى أى مفعول للهجمات الخاطفة ، وإستبعد الفريق إمكانية إحراز هدف بطريقة سريعة مفاجئة فى أقل زمن ممكن وبأقل عدد من اللاعبين فيبدأ فى تهدئة اللعب ويعلن عن بداية المرحلة الثالثة والأخيرة من مراحل الهجوم وهى مرحلة بناء وإنهاء الهجمات ، ويجب أن يحدث هذا الإنتقال من المرحلة الثانية إلى المرحلة الثالثة بصورة إنسيابية وحركة مستمرة ومتصلة ولا تؤخذ كنوع من الراحة من اللعب والتنافس وهذا يستوجب الإستمرار فى إخلال التصور الدفاعى للفريق المنافس بتعقل وحكمة وتمر هذه المرحلة بقسمين متلازمين هما :

أ- بناء الهجمات .
ب- إنهاء الهجمات .

أ- بناء الهجمات Offence Constructions

وفى هذه اللحظة تبدأ المرحلة الثالثة والأخيرة للهجوم فنجد أن الفريق فى حاجة إلى تنظيم العمليات الهجومية المخططة والإستعداد للتغلب على المدافعين والمواجهين للفريق المهاجم بطريقة يصعب منها التصويب بعيداً عن العمليات الدفاعية ، لذا يحتاج الفريق إلى أن يتخذ كل لاعب من لاعبيه لموقعة الهجومى الذى سيبدأ منه مناوراته ، وهذا الموقع الهجومى يتوقف حسب التشكيل الهجومى الذى

يتبعه الفريق حسب إمكانياته ، كما أن عملية التنظيم تحتاج بجانب التشكيل الهجومى إلى التحركات التى سوف يتخذها اللاعبون داخل التشكيل ، أى :

- إتخاذ التشكيل الهجومى المناسب .
- التحركات داخل هذا التشكيل المختار .

- التشكيلات الهجومية Offensive System

وهو التنظيم الأساسى الذى يتخذه الفريق خلال الهجوم كقاعدة للإنطلاق لأداء التحركات وإنهاء الهجمة ويتوقف التشكيل الهجومى على ما يلى :

- إمكانيات لاعبى الفريق المهاجم .
- التشكيل الدفاعى المقابل .
- الأسلوب الخططى الدفاعى المقابل .

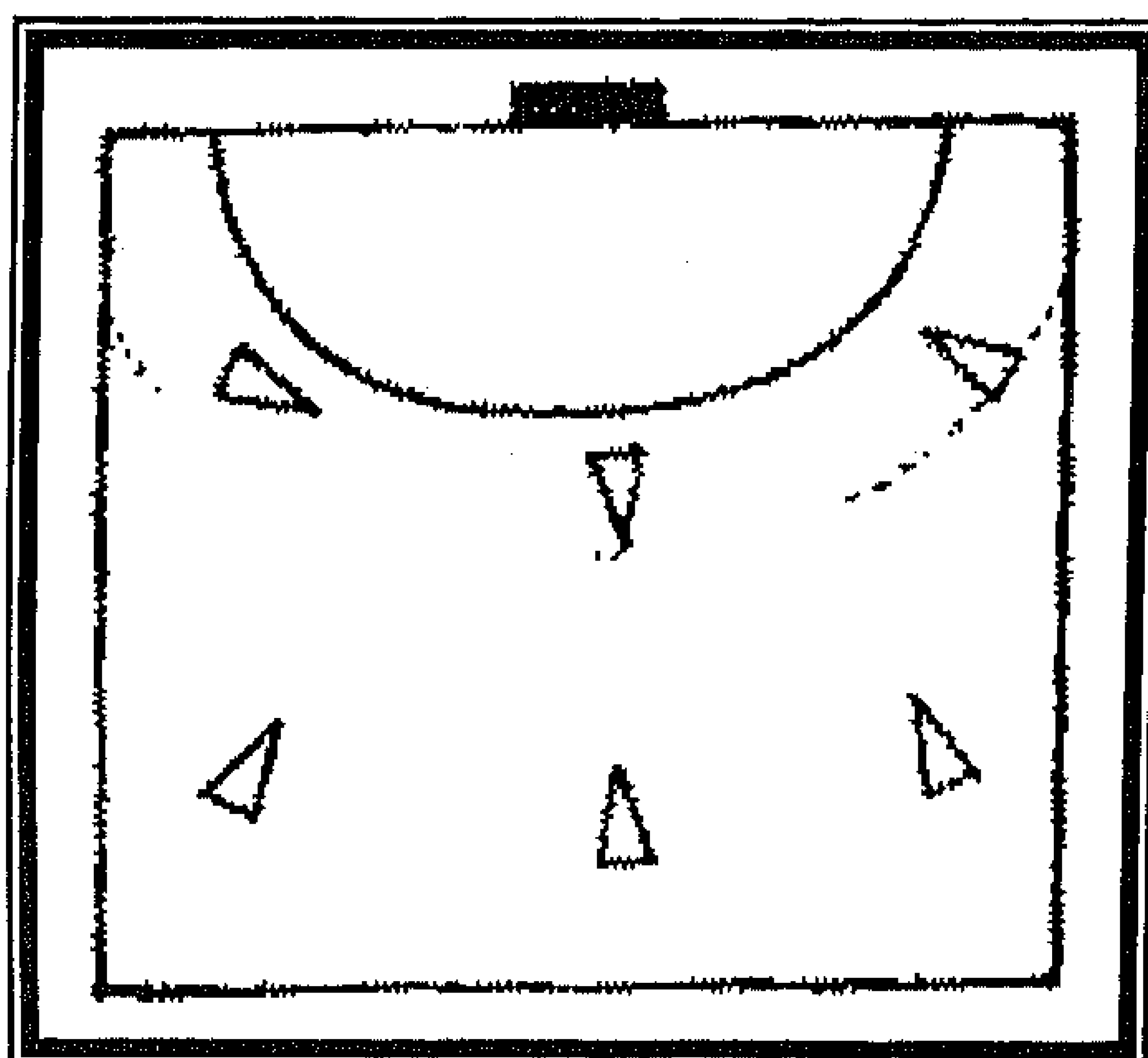
والتشكيلات الهجومية التى تستخدمها الفرق هى (٣ : ٣ ، ٤ : ٢ ، ٢ : ٤) ويمثل الرقم الأول من هذه التشكيلات عدد اللاعبين الذين يشغلون منطقة الهجوم البعيدة بينما يحدد الرقم الثانى عدد اللاعبين الذين يشغلون منطقة الهجوم القريبة من مرمى الفريق المنافس .

ويجب على الفريق تنويع إستخداماته لهذه التشكيلات الهجومية حتى يؤكد نجاحه فى عملية خلخلة التصور الدفاعى للفريق المنافس .

- التشكيل الهجومى ٣ : ٣

وهذا التشكيل أساسى ورئيسى فى جميع مباريات كرة اليد ويستخدم فى حالة توافر بنائين متخصصين فى التصويب من بعيد – ماكينات تصويب) وآخرين متخصصين فى اللعب على دائرة الستة أمتار ، ويجب مراعاة أن يحتل المهاجم البناء المتخصص فى التصويب البعيد مكانه المناسب لذراع تصويبه فعلى اللاعب الأعسر إحتلال مركز الظهير الأيمن أو الجناح الأيمن مثلاً والعكس .

ويتميز هذا التشكيل بوجود لاعب يؤمن العمق الدفاعى للفريق ككل طوال العمليات الهجومية وهو اللاعب الذى يشغل مركز قلب الدفاع المهاجم الخلفى الاوسط . شكل (١٦١)

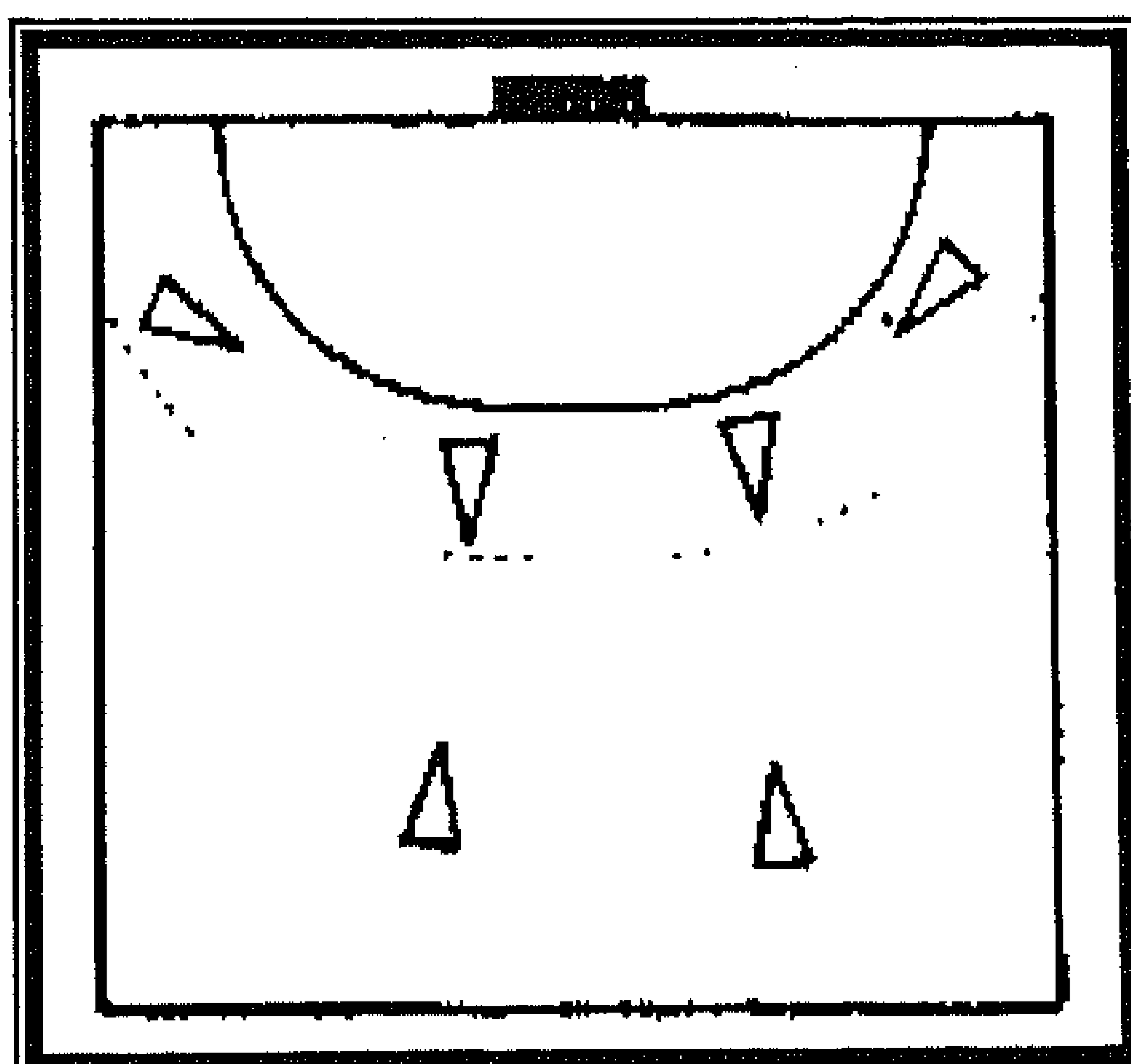


شكل (١٦١)

- التشكيل الهجومى (٢ : ٤)

وفى هذا التشكيل يحتل لاعبان منطقة التصويب البعيدة بينما يحتل الأربعة لاعبين الباقين منطقة التصويب القريبة من مرمى المنافس .

ويستخدم هذا التشكيل عند توافر لاعبين أماميين سريعى الحركة قادرين على خلخلة المسافات الدفاعية وتسهيل مهمة اللاعبين الآخرين فى الهجوم بحذر حتى لا يتعرض الفريق إلى الهجوم الخاطف نتيجة غياب العمق الدفاعى . شكل (١٦٢)

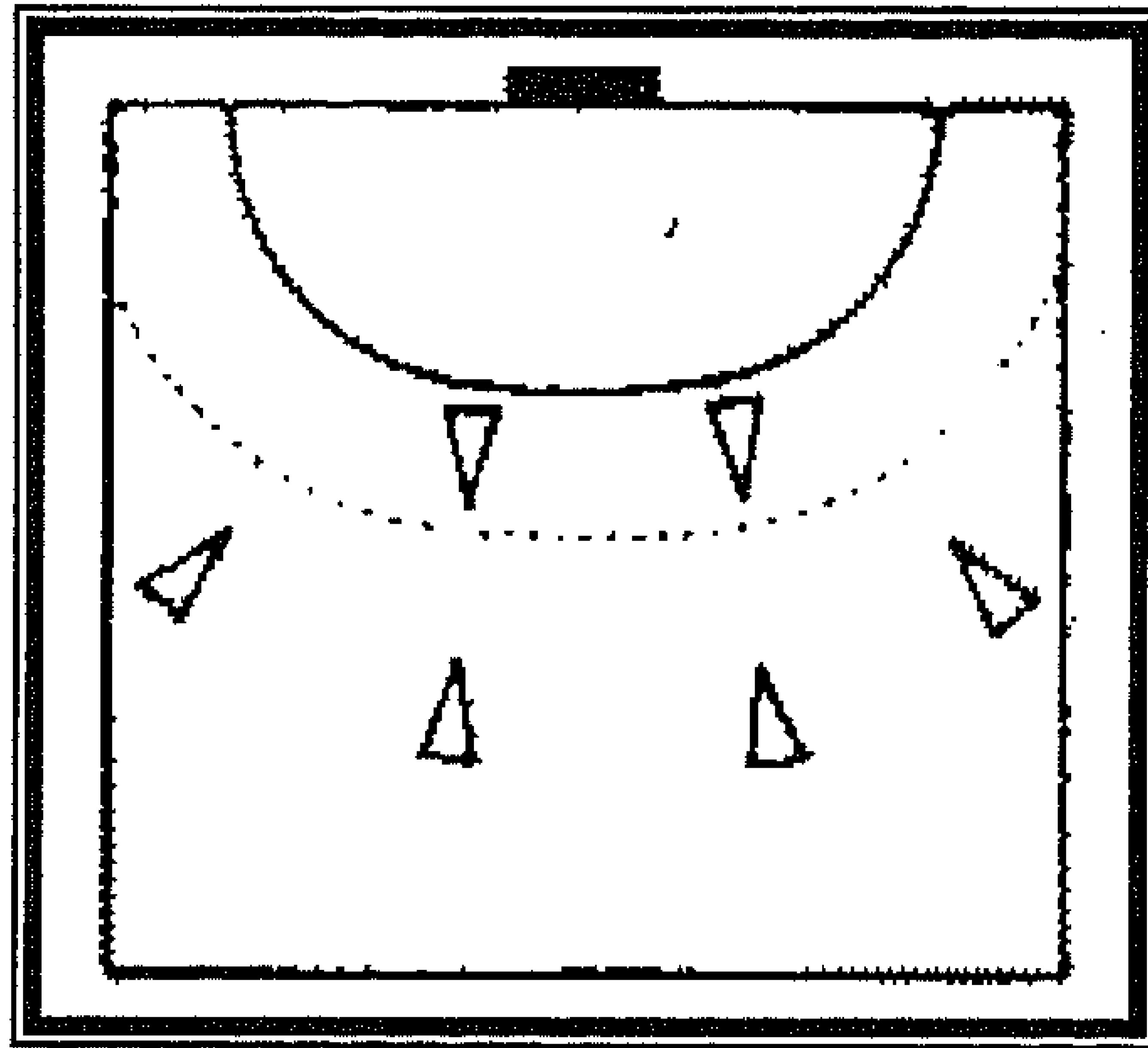


شكل (١٦٣)

■ التشكيل الهجومى ٤ : ٢

وفى هذا التشكيل يتمركز أربعة لاعبين فى منطقة التصويب البعيدة بينما يتواجد لاعبان فى منطقة التصويب القريبة من الدائرة متباعدين عن بعضهما .

ويستخدم هذا التشكيل عند توافر أربعة لاعبين متميزين بالتصويب بالوثب عالياً من الحركة مما يشكل خطورة كبيرة على مرمى المنافس ، هذا ويحتاج من لاعبى الدائرة كثرة أداء عمليات الحجز ، ولإستخدام هذا التشكيل بنجاح يفضل أن يتوافر عنصر الطول للاعبين الخلفيين ووجود أكثر من لاعب أعسر ومن مميزات هذا التشكيل التأمين التام للعمق الدفاعى والحد من قدرة الفريق المنافس على أداء الهجوم الخاطف . شكل (١٦٤)



شكل (١٦٤)

– التحركات الهجومية الخططية الجماعية داخل التشكيل الهجومى :

يقصد به التفاعل الحركى الجماعى بين لاعبى الفريق خلال التشكيل الهجومى بغرض خلخلة بالتصور الدفاعى للفريق المنافس ، وذلك عن طريق تحركات اللاعبين أو تحريك الكرة أو كليهما معا .

وهناك عدة أساليب وأشكال لهذه التحركات ، وكل منها يحتاج إلى صفات معينة يجب أن تتوافر فى اللاعبين الذين يؤدونها وكذلك تتوقف هـذه التحركـات وأساليبها وفقاً للإسلوب الخططى الهجومى وهى :

- التحرك الطولى Longitudinal Moving

ويقصد به حركة اللاعبين بطريقة طولية فى إتجاه طول الملعب مما يـشعر المدافع بالخطر الدائم لإحتمال الإختراق للمسافات الدفاعية فى أية لحظة وفى هـذه الحركة الطولية يتقدم اللاعب الخلفى للأمام عندما تمرر الكرة إليـه مـن زميلـه ويستمر فى تقدمه بعد إستلامه للكرة مهدداً الدفاع ، ثم يقوم بالتمرير للزميل المجاور الذى يتحرك بنفس الشكل ، ثم يعود للخلف إلى نفس المكان الذى كـان يـشغله داخل التشكيل قبل تحركه ، وذلك للإستعداد لمعاودة الحركـة ولتـأمين العمـق الدفاعى .

ومن خلال هذا التحرك فى إتجاه المرمى يكون المهاجم الخلفى متخذاً أفضل الأوضاع دائماً للتصويب على المرمى مما يجعل خطر إحراز الهدف قائمـاً بـصفة مستمرة ، مما يؤدى إلى ضرورة خروج المدافع لمقابلة المهاجم المستحوذ على الكرة بصورة مندفعة مما يسهل للزميل المجاور الحركة والهروب من الرقابة ، ويزيـد مـن فرص التمرير إليه ، كذلك إندفاع المدافع لملاقاة المهاجم يزيد من فرصة المهاجم فى المروق من حوله ويعاون لاعبو الدائرة من خلال هذا النوع من الحركـة بالقيـام بتحركات عرضية فى منطقة الهجوم القريبة بغرض تشتيت جهد المدافعين بين الحركة الطولية من أمامه والحركة العرضية من خلفه أو من أمامه .

- التحرك المائل Lean Moving

ويتطلب إشتراك مجموعة من اللاعبين فى عمل دورة مستمرة من التحركات المائلة الإيجابية التى تنشأ غالباً من منطقة الهجوم الخلفية متجهة نحو منطقة الهجـوم

الأمامية عند المنتصف أو الجناحين ، بغرض تحقيق زيادة عددية وإربـــاك التـــصور الدفاعى للمنافس وتفتيت جهده بين التحركات المتضادة ويتبع هذا التحرك تحـــرك سلبى من مركز الجناح فى منطقة الهجوم الأمامية نحو منطقة الهجوم الخلفية وذلـــك بغرض تأمين العمق الدفاعى وتأمين حركة الكرة وكذلك تنفيذ التكوينات الأساسية من هذه المنطقة . وهنا نلاحظ أنه يجب أن تكون تحركات اللاعبين وحركة الكـــرة تسيران بإنتظام محسوب لتكون الكرة مهيأة أمام الثغرة لحظة حـــدوثها ، ويتوقـــف عدد اللاعبين المشتركين فى هذا النوع من التحرك على نوع التكوينـــات المزمـــع تنفيذها ومكان ونوع التشكيل الهجومى المتبع .

- التحرك العرضى **Horizontal Moving**

ويشترك فى هذا النوع من التحرك مجموعة من اللاعبين البنائين فى منطقـــة الهجوم الخلفية بغرض إحداث مجموعة متتالية من تبادل المراكز قد يسمح بفتح ثغرة أو أكثر للتصويب من خلالها ويتعاون معهم مجموعة من لاعـــبى الـــدائرة بالقيـــام بعمليات حجز متتالية ، وقد يكون الغرض من هذا التحرك هو تغطية التكوينـــات الهجومية المزمع إقامتها أو بغرض تجميع المدافعين فى وسط الملعب ثم مفاجأتهم بتنفيذ التكوينات من أحد الجناحين وهنا نلاحظ أنه إذا لم يكن الفريق المهاجم الذى يـــبنى تصوره الهجومى على هذا النوع من التحرك العرضى يملك القوة الـــضاربة مـــن اللاعبين اليساريين واليمينيين الذين يصوبون بالوثب العالى من بعيد بالإضـــافة إلى مجموعة من لاعبى الدائرة الممتازين فى عمليات الحجز والمتابعة يصبح هذا النوع من التحرك تحركا سلبياً لافائدة منه بالإضافة إلى الجهد الكبير الذى يصاحبه من كثـــرة الحركة ، وكذا إفتقاده إلى عنصر تأمين الموقف الدفاعى وقد أتبعت بعض الفرق هذا النظام من التحرك بطريقة مؤقته أثناء تغيير اللاعبين لمراكزهم يعـــودون بعـــدها إلى إتباع نظام حركى آخر أكثر إستقراراً وتركيزاً .

- اللعب من المراكز الثابته Playing from Fixed Positons

ويعتبر من أنجح أشكال التحرك الهجومى أثناء مرحلة البناء وذلك عندما تتوافر لدى الفريق المهاجم القدرة على تحريك الكرة بسرعة وبأمان وفى هذا الأسلوب يحرك مهاجمو الفريق الكرة بسرعة وبطريقة هادفة أمام ومن خلال المدافعين دون أداء أية حركات خداع أو تنطيط للكرة .

وغالباً ما يعتمد التصور الهجومى فى مثل هذا النوع من التحرك على توسيع الثغرات بين المدافعين وتحريك الفريق المدافع من جانب إلى جانب ، وذلك بنقل ثقل الهجوم " الكرة " بسرعة من جانب إلى جانب ويتم تغطية " إخفاء " التكوينات الهجومية المزمع تنفيذها من خلال حركة الكرة السريعة ، كذلك يتم توفير عنصر المفاجأة عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بتنفيذ التكوينات الهجومية الأساسية .

ومن الممكن أن يكون خط سير الكرة فى نفس إتجاه المكان الذى سوف يتم تنفيذ التكوينات الهجومية فيه أو العكس بمعنى أن تسير الكرة فى إتجاه ثم يتم تنفيذ التكوينات المراد تنفيذها فى إتجاه آخر على أن تنقل الكرة فى التوقيت المناسب إلى مكان التكوين الهجومى .

ب- إنهاء الهجمات Finishing Offense

وهذه هى اللحظات الآخيرة من مرحلة الهجوم الثالثة والآخيرة والتى يجب على الفريق أداء تصويب مؤثر من ثغرة ما بعد خلخلة دفاعات الخصم وما قبل إحتساب خطأ اللعب السلبى على الفريق ، فبعد أن يكون الفريق قد أكمل بناء دعائم هذة الهجمة مما يؤدى عملاً إيجابياً لإحراز الهدف وهنا يجب التشديد على أن عملية الإنهاء ليست مجرد التخلص من الهجمة وأداء التصويب بأى طريقة عفوية بصرف النظر عن المواقع الدفاعية والحالة الدفاعية للفريق المنافس ، ولكنها التمهيد

الدقيق والمنظم لخروج التصويبة فى اللحظة المناسبة مفاجئة للمنافس ومباغته لأضعف خطوطه وثغراته نتيجة التنظيم والإعداد الجيد .

والإنهاء فى جميع الهجمات المنظمة فى كرة اليد إذا ما أردنا له النجاح ينتهى بشكل محدد لايخرج عن ما نسميه أو نطلق عليه التكوينات الأساسية أو التكوينات الخططية الهجومية الاساسية .

- التكوينات الخططية الهجومية الاساسية " الثنائية "

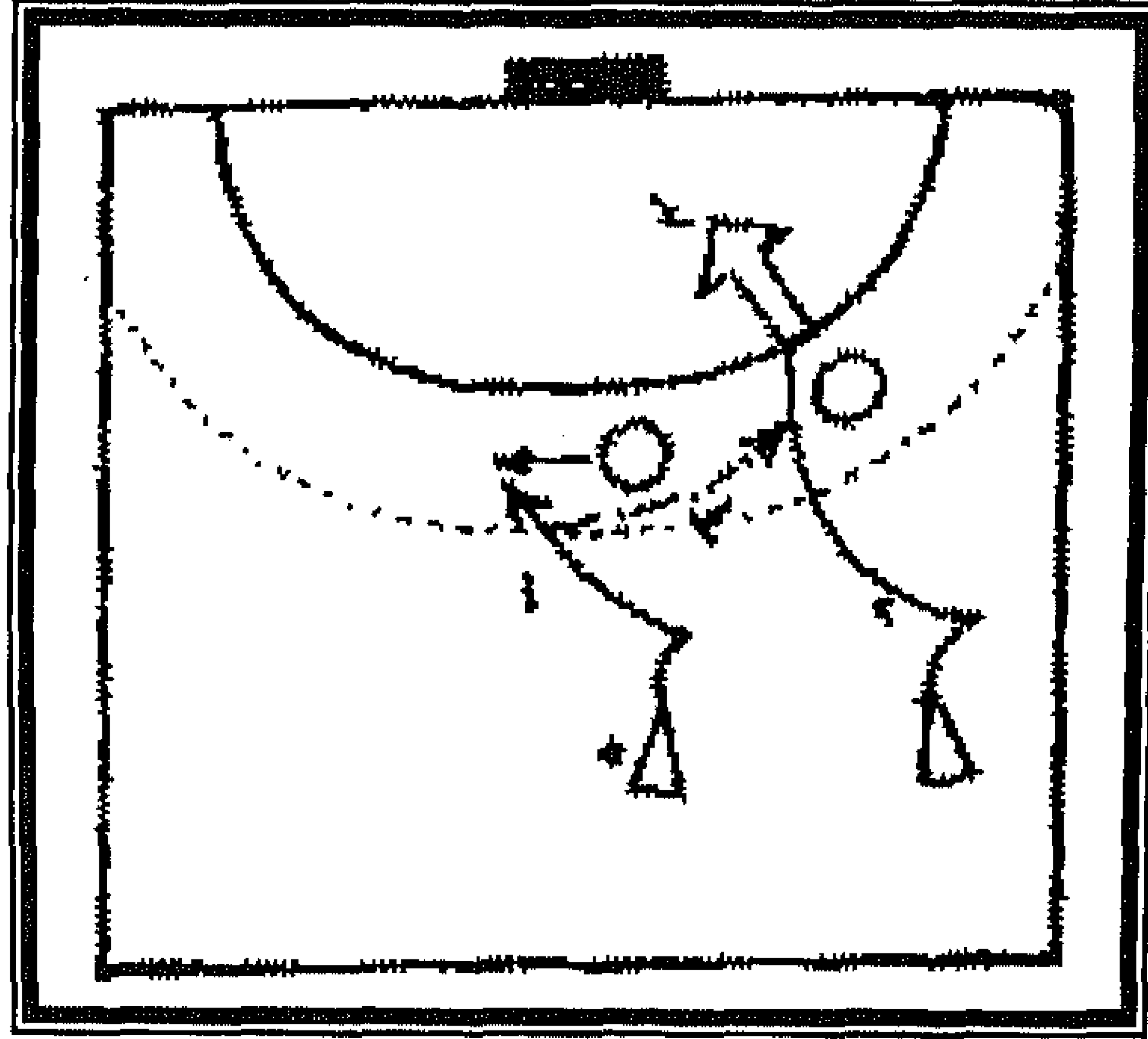
The Simple Offensive Tactical Combinations

التكوينات الهجومية الأساسية أو كما يطلق عليها البعض التكوينات الهجومية الثنائية هى الدعائم التى تنتهى بها الهجمة المنظمة للفريق ، فهى أصغر وحدة هجومية تتم بين لاعبين فى مركزين متجاورين - أو أصبحا متجاورين نتيجة التحركات الواعية - ويطلق على أحدهما الموجه والآخر المنهى ، إذ أن الأول يقوم بتوجيه التكوينه والآخر يعمل على إنهائها ، ويتم ذلك عن طريق فتح المسافات الدفاعية للفريق المنافس عن طريق إجبار المدافع على الإندفاع للخارج أو غلق المسافات الدفاعية للفريق المنافس عن طريق إجبار المدافع على الإندفاع وإنشغال مدافعين لرقابة مهاجم واحد ، وهذة التكوينات الاربعة هى :

- القطع Crossing

وفى هذه التكوينة يؤدى الموجه خداعاً للخارج بالإندفاع بطريقة تغرى المدافع المراقب له على الدفاع عليه ، كما أنها تخطف إنتباه المدافع المراقب للمنهى لحظياً وتشغله عن أداء مهمته الدفاعية لإعتقاده بإنتهاء الهجمة من مكان غير مكانه، وفى توقيت مناسب ينطلق المنهى إنطلاقة سريعة مفاجئة ليخترق بطريقة طولية المسافة الدفاعية من نفس مركزه ويستلم الكرة ليصوبها قبل إنتباه المدافع المراقب له.

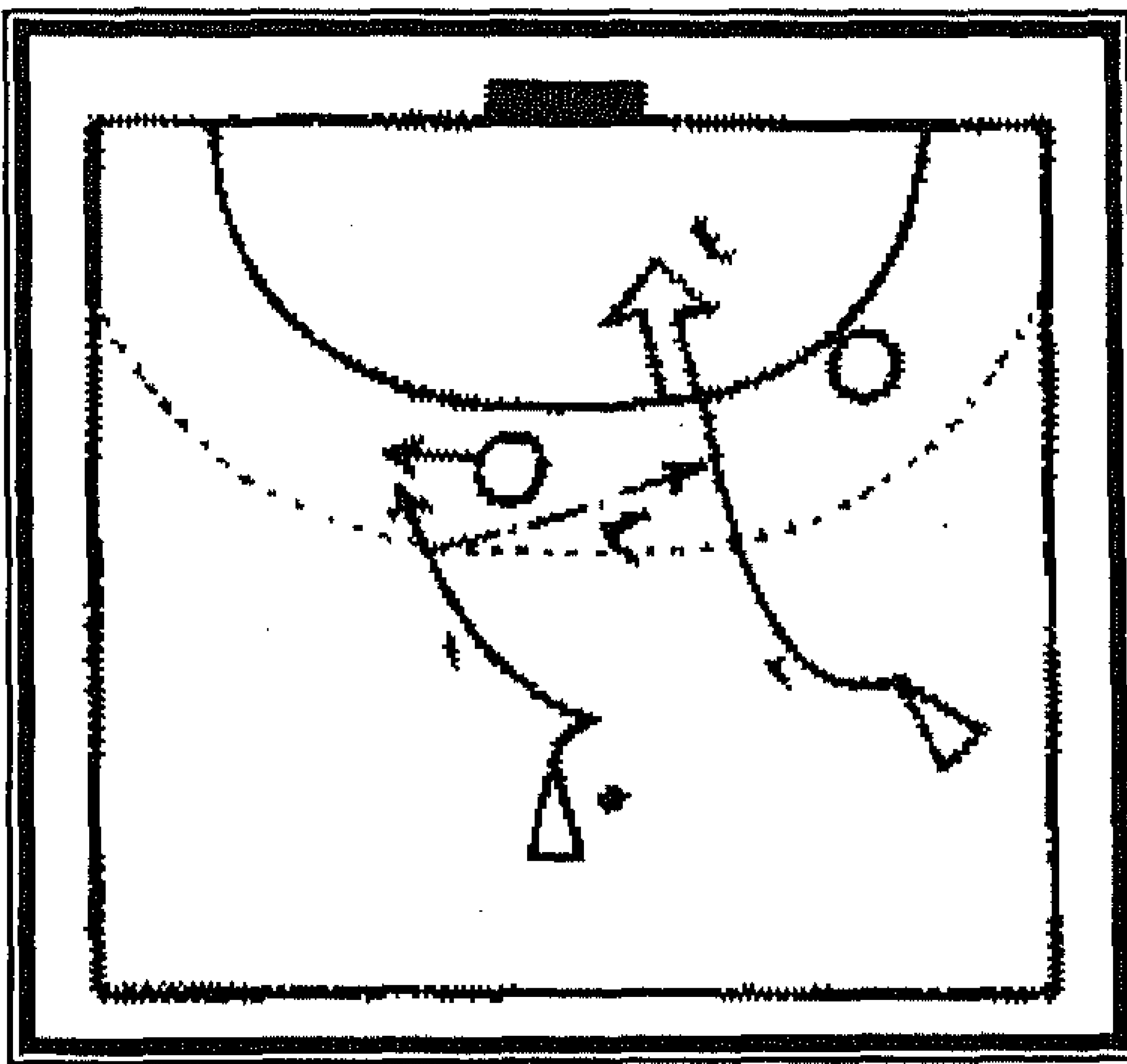
وعلى ذلك فالقطع يتم بفتح المسافات الدفاعية بين المدافعين عن طريق الخداع للخارج الذى يتم بواسطة الموجه كما فى شكل (١٦٥)



شكل (١٦٥)

■ نصف تبادل المراكز Half Changing Position

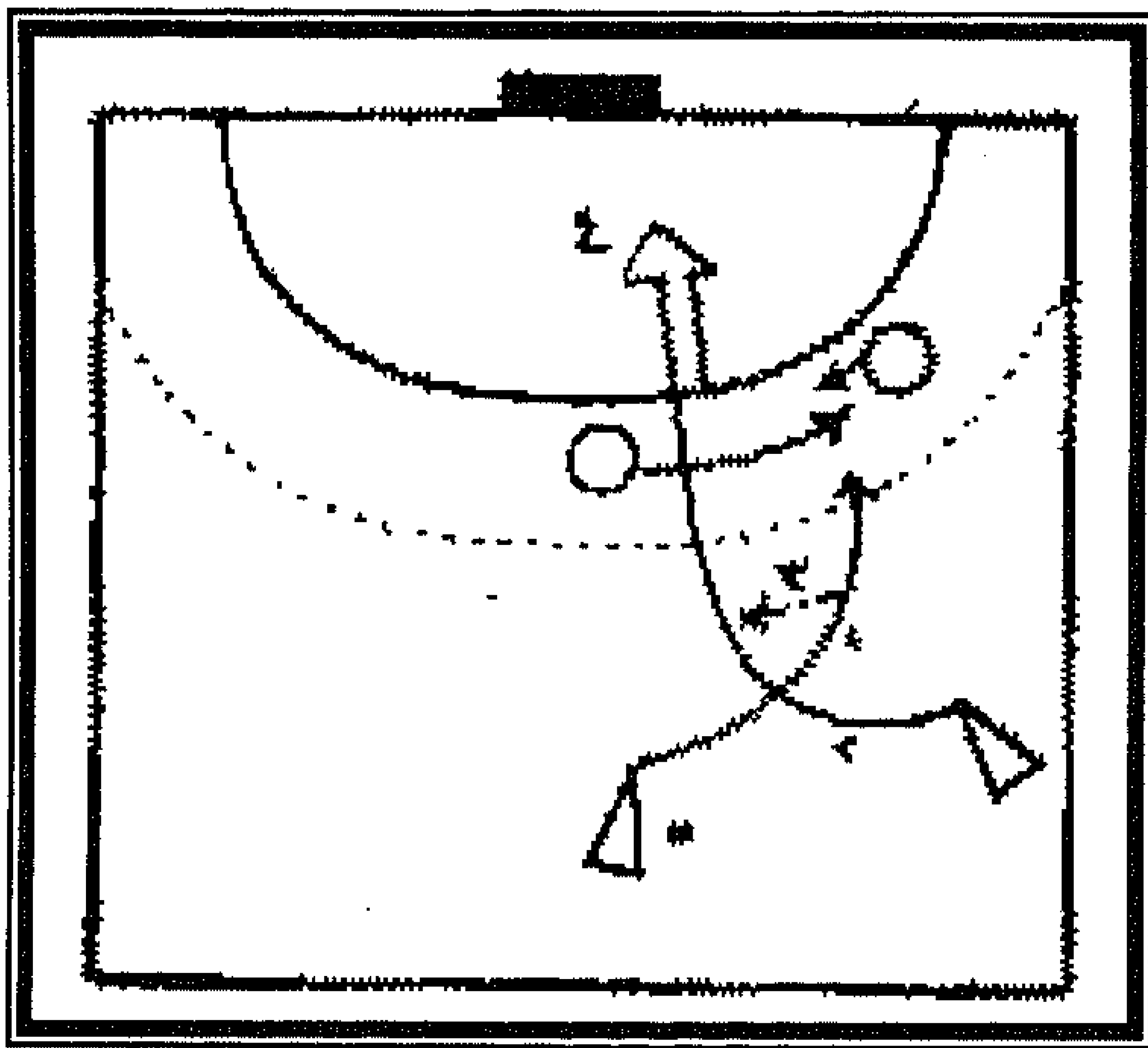
وهذه التكوينة تشبه تكوينه القطع السابقة حيث أنها تعمل على فتح المسافات الدفاعية بين المدافعين عن طريق الموجه الذى يؤدى خداعة للخارج ولكن المنهى وفى توقيت مناسب ينطلق ليخترق المسافة الدفاعية فى غير مركزه وإما من المكان الذى كان يشغله المدافع المراقب للموجه والذى إندفع للخارج وحركه المنهى خلال نصف تبادل المراكز يجب أن تتم بطريقة مائلة وذلك حتى يستطيع مواجهه المرمى بصدره بعد استلامه للكرة لتصويبها كما فى شكل (١٦٦)



شكل (١٦٦)

■ تبادل المراكز Changing Positions

وفى هذه التكوينه يعمد الموجه على أداء خداع للـــداخل ناحيـــة المـــدافع المراقب للمنهى على أمل التصويب من عنده فيجبر المدافع المراقب له على التحرك والإندفاع فى اتجاهه وفى توقيت مناسب ينتقل المنهى من خلف الموجه فى حركة مائلة سريعة ليخترق المسافة الدفاعية من مركز الموجه من المكان الذى كان يحتله المدافع المراقب للموجه ليستلم الكرة فى غفلة من أى دفاعات ليصوب الكرة على المرمى ، وهنا نجد أن اللاعبان المدافعان قد إصطدما معاً وإشتركاً فى الدفاع علـــى لاعـــب واحد وهو الموجه بينما هرب من رقابتهما اللاعب المنهى ، وعلى ذلـــك فتبـــادل المراكز يعمل على تضييق المسافة الدفاعية . شكل (١٦٧)

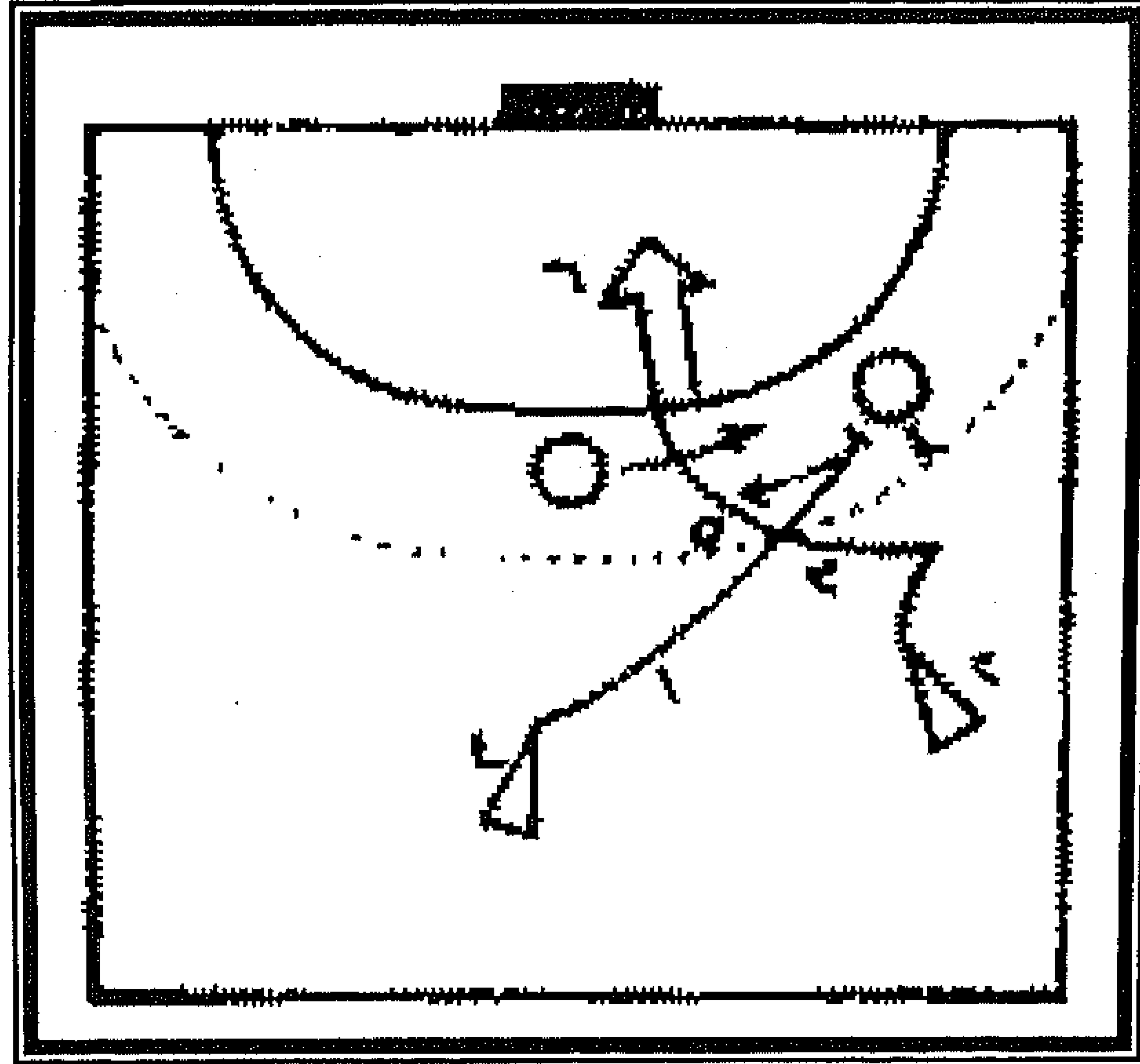


شكل (١٦٧)

■ الحجز Screening (Blocking)

ويتم الحجز بأن يقوم الموجه بمهارة الحجز بدون كرة على المدافع المراقـــب لزميله المنهى ، وفى توقيت مناسب يؤدى المنهى خداعاً عكس وضع الحجز ثم يخترق المسافة الدفاعية من جانب الحجز مباشرة ليقوم بالتصويب مستفيداً من عجز الدفاع عن ملاحقته لإصطدامه بالموجه ، وإستكمالاً للموقف الهجومى قد يعيد المنهى الكرة للموجه الذى أدى عملية متابعة حيث يصبح منهياً للهجمة ولتمام تخيل وإستيعاب

هذة التكوينه يجب مراجعة طريقة أداء مهارة الحجز كأساس للمهارات الهجومية بدون كرة كذلك طرق ومراحل الحجز . شكل (١٦٨)



شكل (١٦٨)

– التكوينات الخططية الهجومية المركبة :

The Complex Offensive Tactical Combinations

التكوينات الهجومية المركبة هى نتاج تفاعل وتداخل التكوينات الهجومية الأساسية " الثنائية " وتسلسل أدائها دون فواصل أو انقطاع بإيقاع محسوب متناغم بين التكوينة الواحدة والتى تلوها ، وذلك من خلال إشتراك مجموعة من اللاعبين المهاجمين (أكثر من لاعبين وقد تصل إلى الفريق ككل) لتنفيذ التكوين الخططى الهجومى النهائى .

وفى دراسة تحليلية لأكثر من مائة مباراة وجد أن إحتمالية أداء هذه التكوينات الهجومية المركبة بلغت سته عشر تكويناً خططياً مركباً ، ومهما تركبت هذة التكوينات ومهما كثر عدد المشتركين فيها فإنها تبدأ وتنتهى بتكوين ثنائى ، وهذه التكوينات تتركب وتتشكل داخل الوحدة الخططية المركبة بغرض التأثير

الإيجابي فى الحائط الدفاعى حتى تنتهى بالتصويب المؤكد لإحراز هدف بعيداً عن المضايقة أو الضغط الدفاعي ، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال أن تتكامل الواجبات الخططية فى أهداف مرحلية من بداية تنفيذ الوحدة الخططية حتى نهايتها كل جزء يخدم الجزء الذى يليه ويتم فى توقيته المتزامن والمؤثر .

وهذه التكوينات الخططية المركبة السته عشر هى :

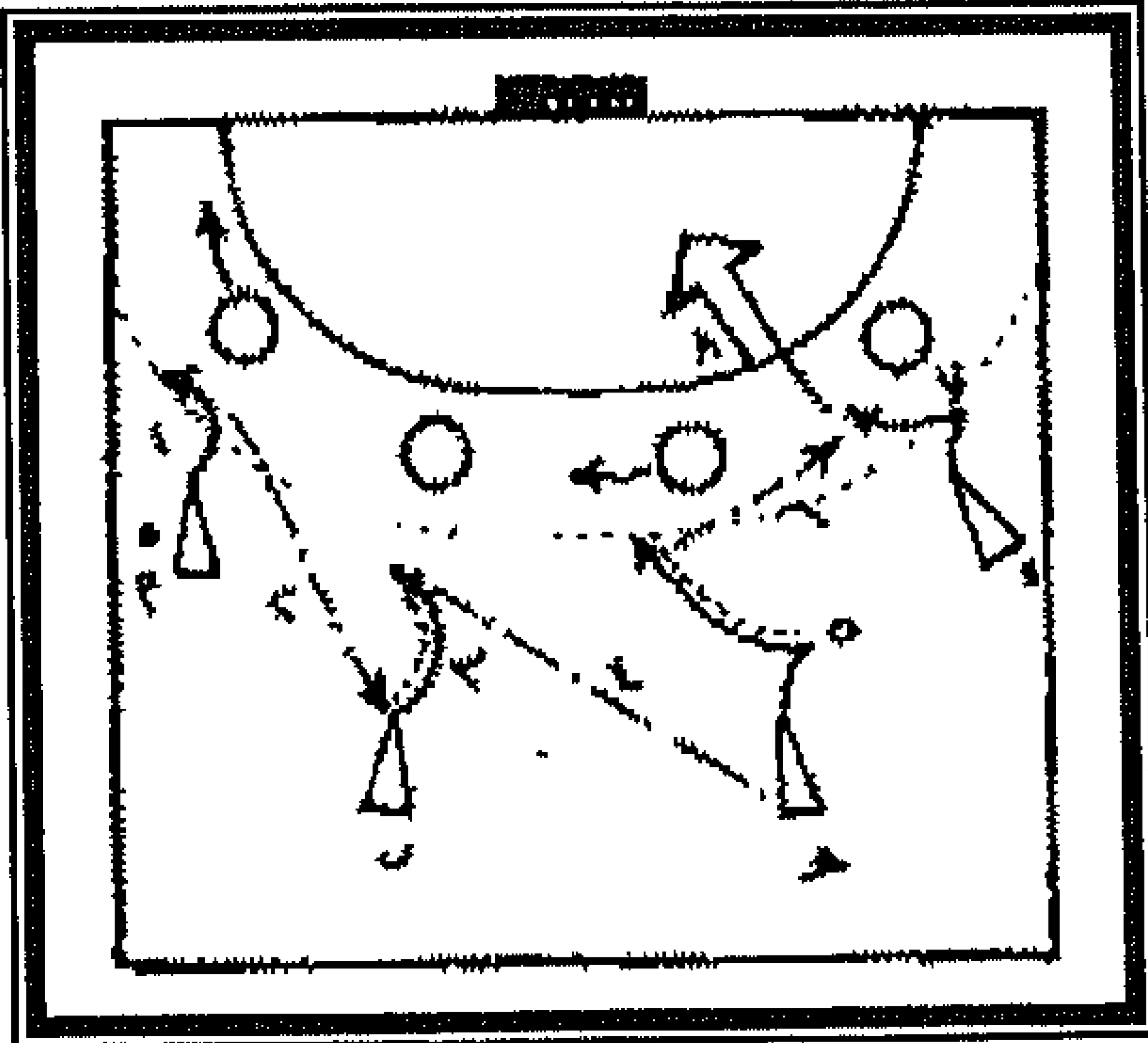
- قطع ثم قطع .
- قطع ثم نصف تبادل المراكز .
- قطع ثم تبادل المراكز .
- قطع ثم حجز .
- نصف تبادل المراكز ثم نصف تبادل المراكز .
- نصف تبادل المراكز ثم تبادل المراكز .
- نصف تبادل المراكز ثم حجز .
- نصف تبادل المراكز ثم قطع .
- تبادل المراكز ثم تبادل المراكز .
- تبادل المراكز ثم حجز .
- تبادل المراكز ثم نصف تبادل المراكز .
- تبادل المراكز ثم قطع .
- حجز ثم حجز .
- حجز ثم تبادل المراكز .
- حجز ثم نصف تبادل المراكز .
- حجز ثم قطع .

وتتوقف فعالية هذه التكوينات الخططية الهجومية المذكورة سابقاً على مقدرة العمل الخططى الجماعى فى الإستفادة القصوى من التحركات الهجومية داخل تكوينات اللعب ، من خلال مستويات تحرر المصوب أو المنهى حيث يتوقف ذلك على مدى تكامل هذه التحركات داخل الوحدة الخططية ، وهذه التحركات قد تكون عبارة عن خطة لعب مرسومة مسبقاً للاعب ومحفوظة خلال الإعداد الخططى أو قد تكون مرتجلة تولد نتيجة للموقف ويتم تنفيذها بشكل تلقائى وهذة التلقائية تتوقف بشكل كبير على مدى خبرة اللاعبين ، حيث كلما زادت الخبرة كلما كانت هناك قدرة عالية فى تلقائية الاداء ، وهذه الخبرة يكتسبها من خلال التدريب والمباريات .

- قطع ثم قطع :

يشترك فى هذا التكوين المركب أربع لاعبين :

- اللاعب (أ) يقوم بالخداع للخارج ثم يمرر للاعب (ب) .
- اللاعب (ب) يستلم من الحركة ويقوم بالخداع بالتصويب ثم التمرير للاعب (ج) .
- اللاعب (ج) يستلم ويقوم بالخداع للخارج بالتصويب ثم التمرير للاعب (د) .
- اللاعب (د) يقطع ويستلم الكرة وينهى بالتصويب على المرمى . شكل (١٦٩)

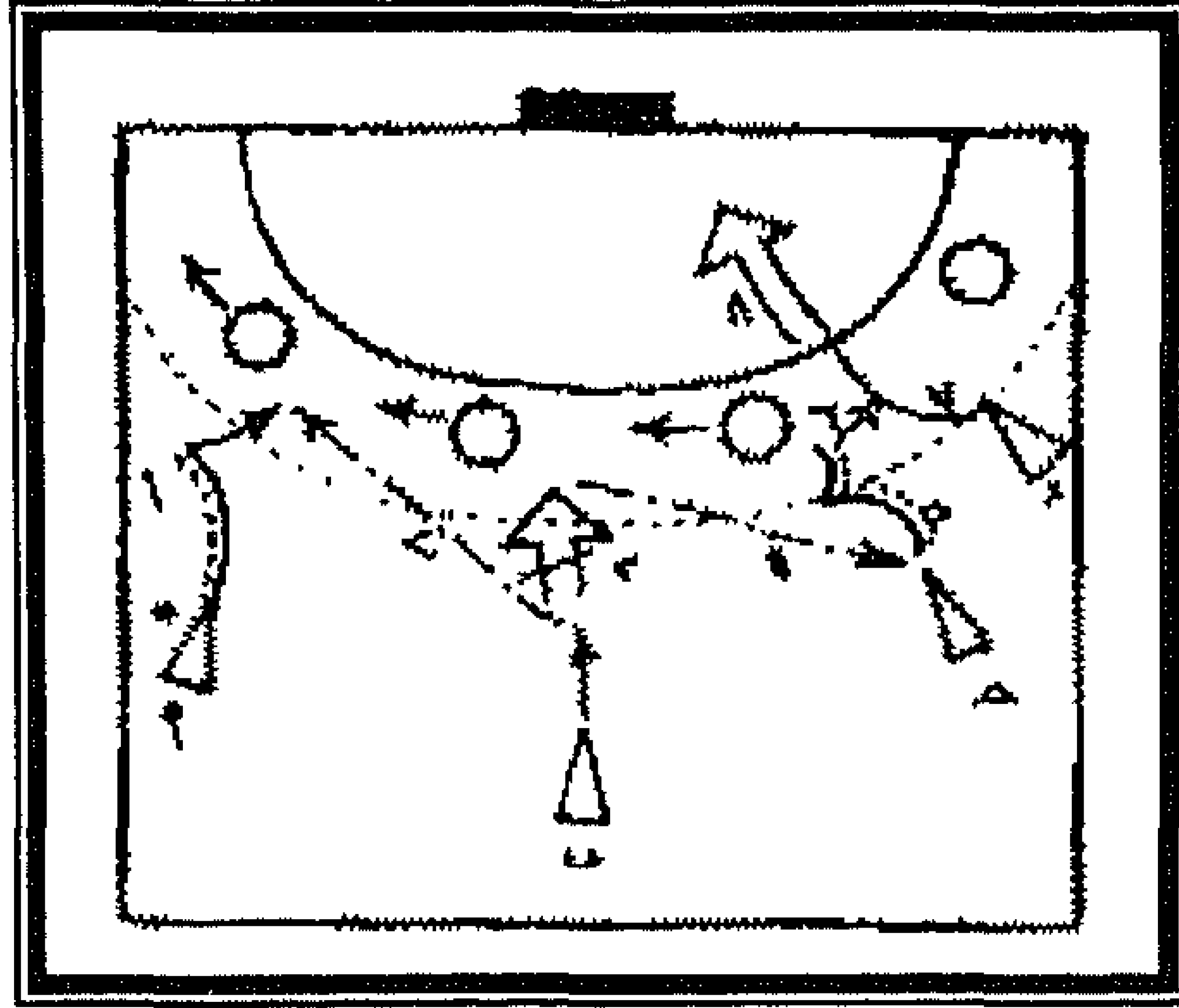


شكل (١٦٩)

- قطع ثم نصف تبادل المراكز :

يشترك فى هذا التكوين المركب أربع لاعبين :

- ○ يقوم اللاعب (أ) بالخداع للخارج ثم يمرر الكرة الى اللاعب (ب) .
- ○ اللاعب (ب) يستلم الكرة من الحركة ثم يقوم بالخداع بالتصويب ثم التمرير للاعب (ج) .
- ○ اللاعب (ج) يستلم من الحركة ثم يقوم بالخداع للخارج .
- ○ فى نفس الوقت الذى يقطع فيه اللاعب (د) فى قوس ثم يستلم الكرة ويدخل للتصويب من مكان تحرك المدافع الخاص باللعب (ج) . شكل (١٧٠)

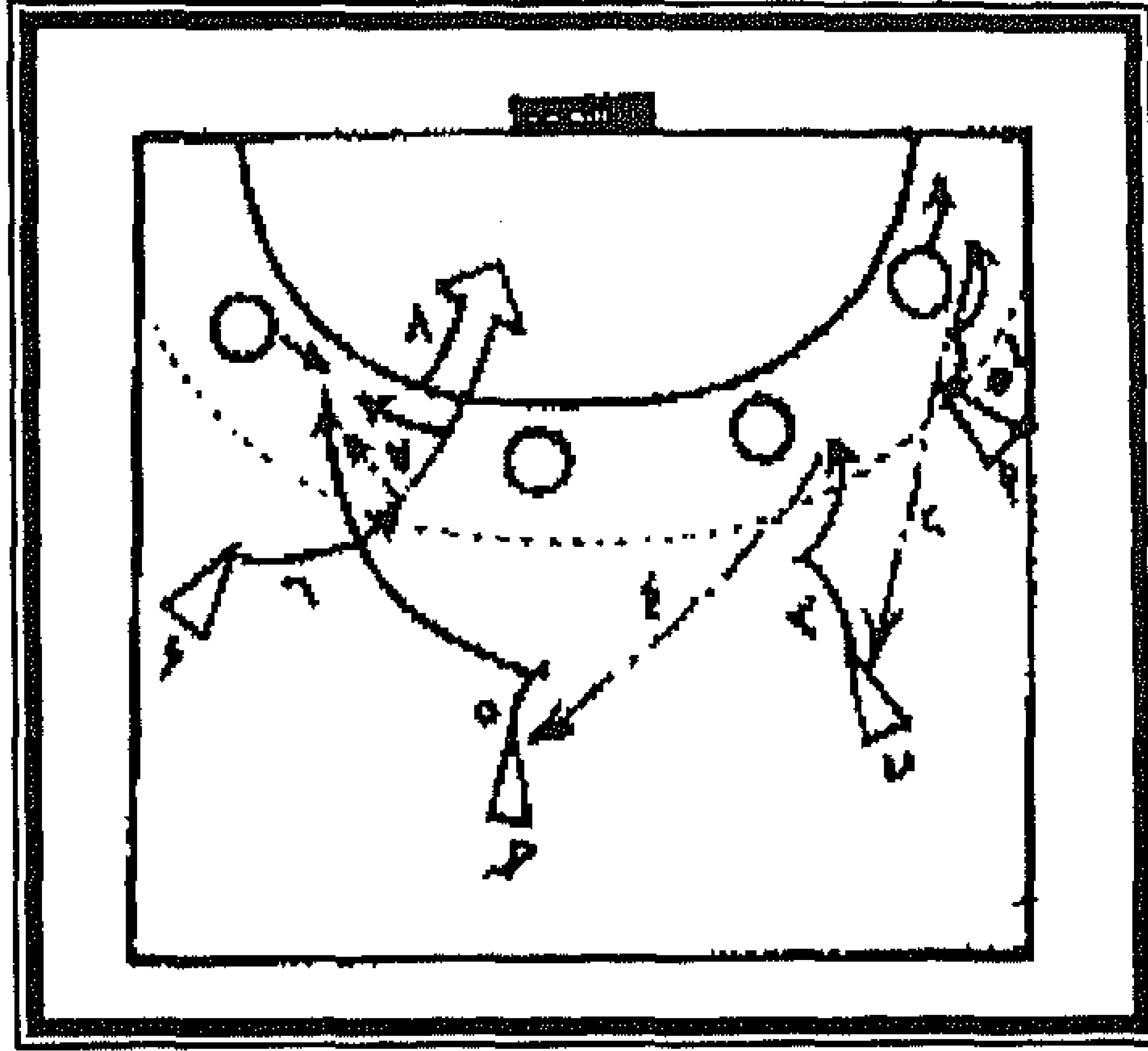


شكل (١٧٠)

- قطع ثم تبادل المراكز :

يشترك فى هذا التكوين المركب أربع لاعبين :

- ○ الكرة مع (أ) الذى يقوم بالخداع للخارج ثم يمرر للاعب (ب).
- ○ اللاعب (ب) يستلم ويقوم بالخداع بالتصويب ثم التمرير للاعب (ج).
- ○ اللاعب (ج) يستلم من الحركة ويقوم بعمل خداع للداخل فى إتجاة (د) فى نفس الوقت يقطع (د) من خلفه .
- ○ اللاعب (د) يستلم ويقطع ويصوب على المرمى . شكل (١٧١)



شكل (١٧١)

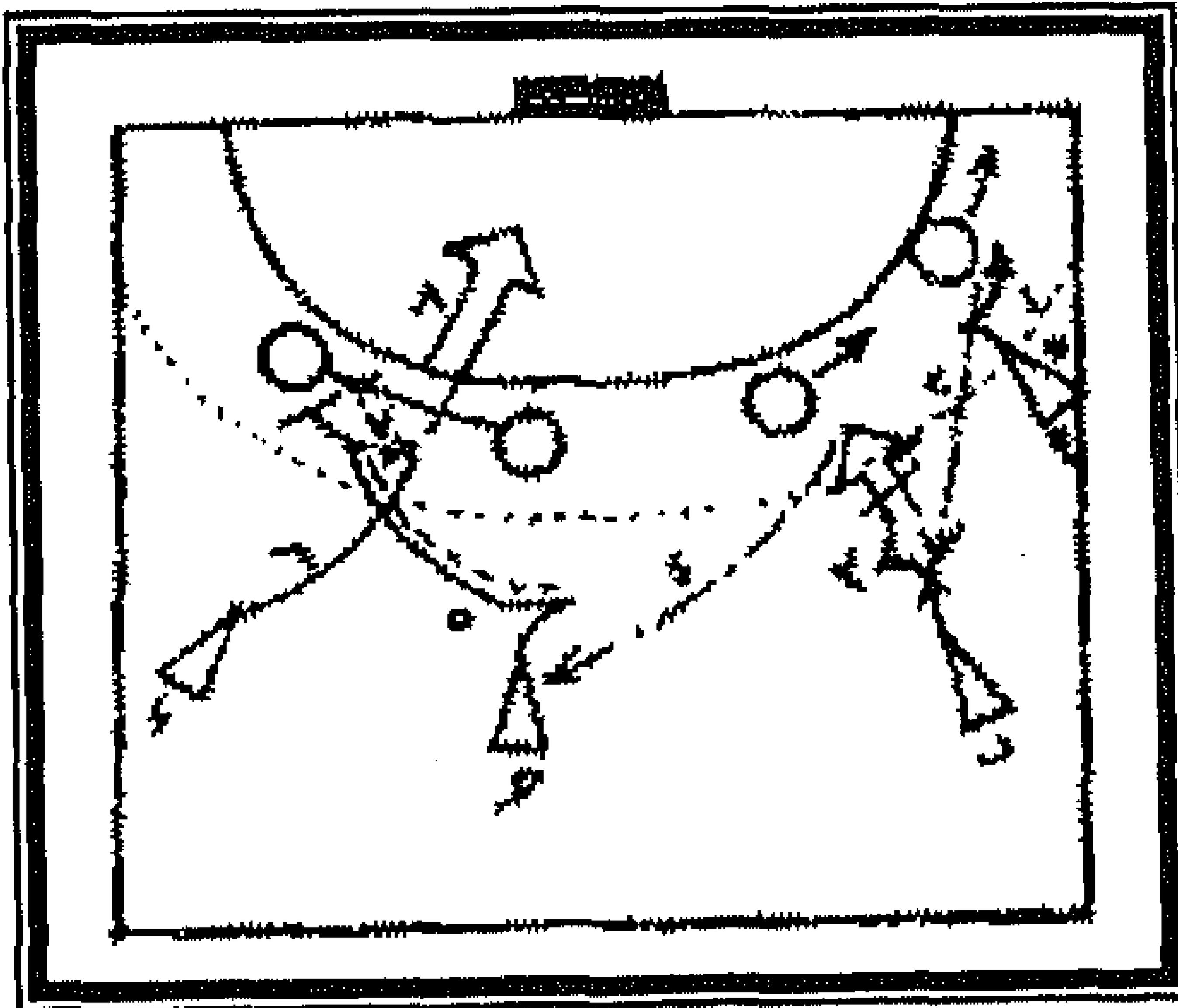
■ قطع ثم حجز :

○ الكرة مع اللاعب (أ) الذى يقوم بالخداع للخارج ثم يمرر للاعب (ب).

○ اللاعب (ب) يستلم من الحركة ويقوم بحركة خداع بالتصويب ثم التمرير للاعب (ج) .

○ اللاعب (ج) يستلم ويتحرك بحركة خداع للداخل فى نفس الوقت الذى يقطع من خلفه اللاعب (د) الذى يستلم تمريره من اللاعب (ج) الـــذى يكمل ويقوم بحجز مدافع المهاجم (د) .

○ اللاعب (د) يتحرك بسرعة ويستلم ويدخل للتصويب مستفيداً من حركة حجز المدافع الخاص به . شكل (١٧٢)

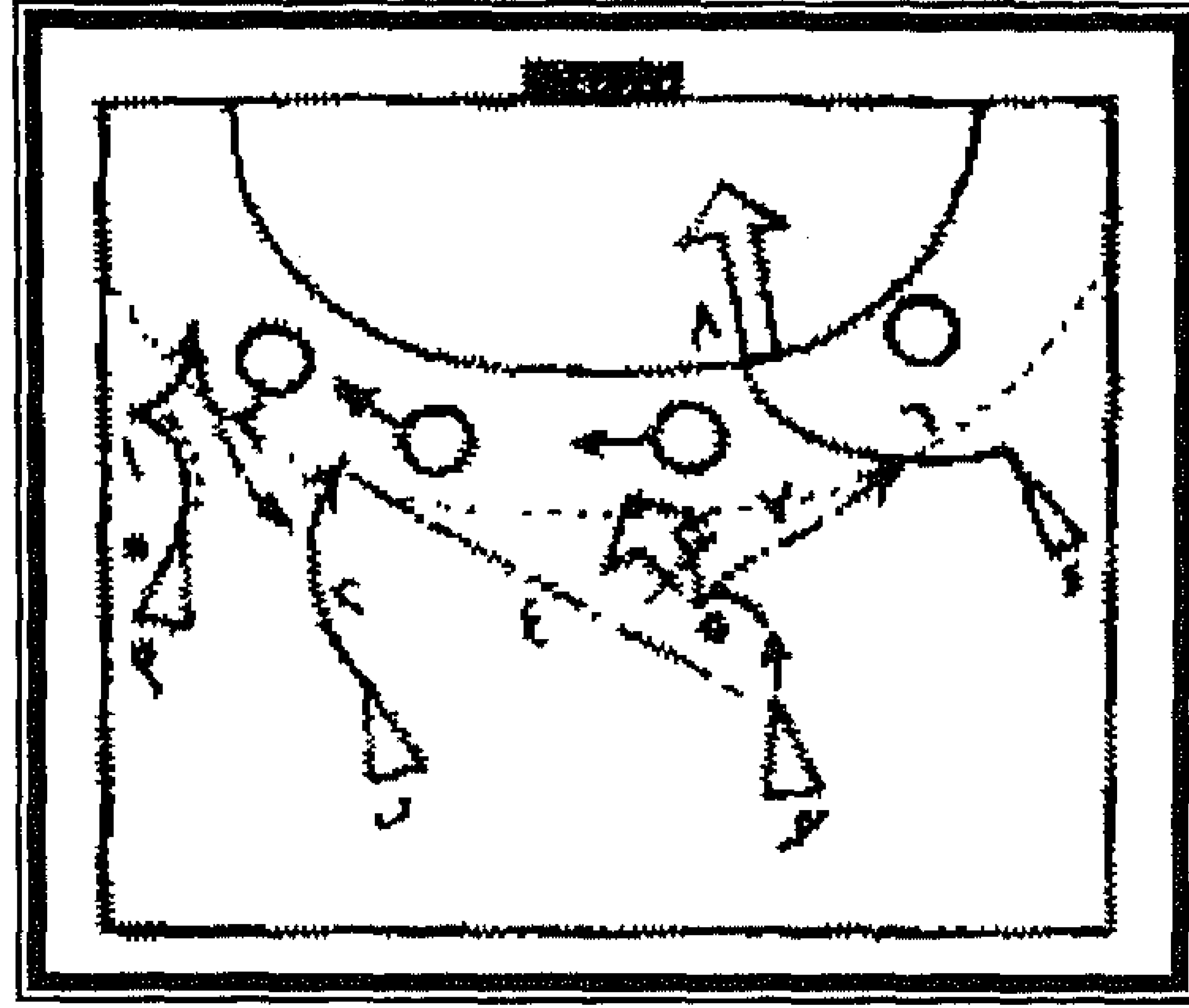


شكل (١٧٢)

■ نصف تبادل المراكز ثم نصف تبادل المراكز :

○ الكرة مع اللاعب (أ) الذى يقوم بالخداع للخارج فى نفس الوقت يقطع اللاعب (ب) فى قوس ليستلم الكرة من (أ) .

○ يمرر (ب) الكرة الى (ج) الذى يتحرك ويستلم ويقوم بحركة خداعيـــة فى اتجاة (ب) فى نفس اللحظة يقطع اللاعب (د) فى قوس ليستلم الكرة من (ج) ويدخل للتصويب من مكان تحرك مـــدافع المهـــاجم (ج) . شـــكل (١٧٣)



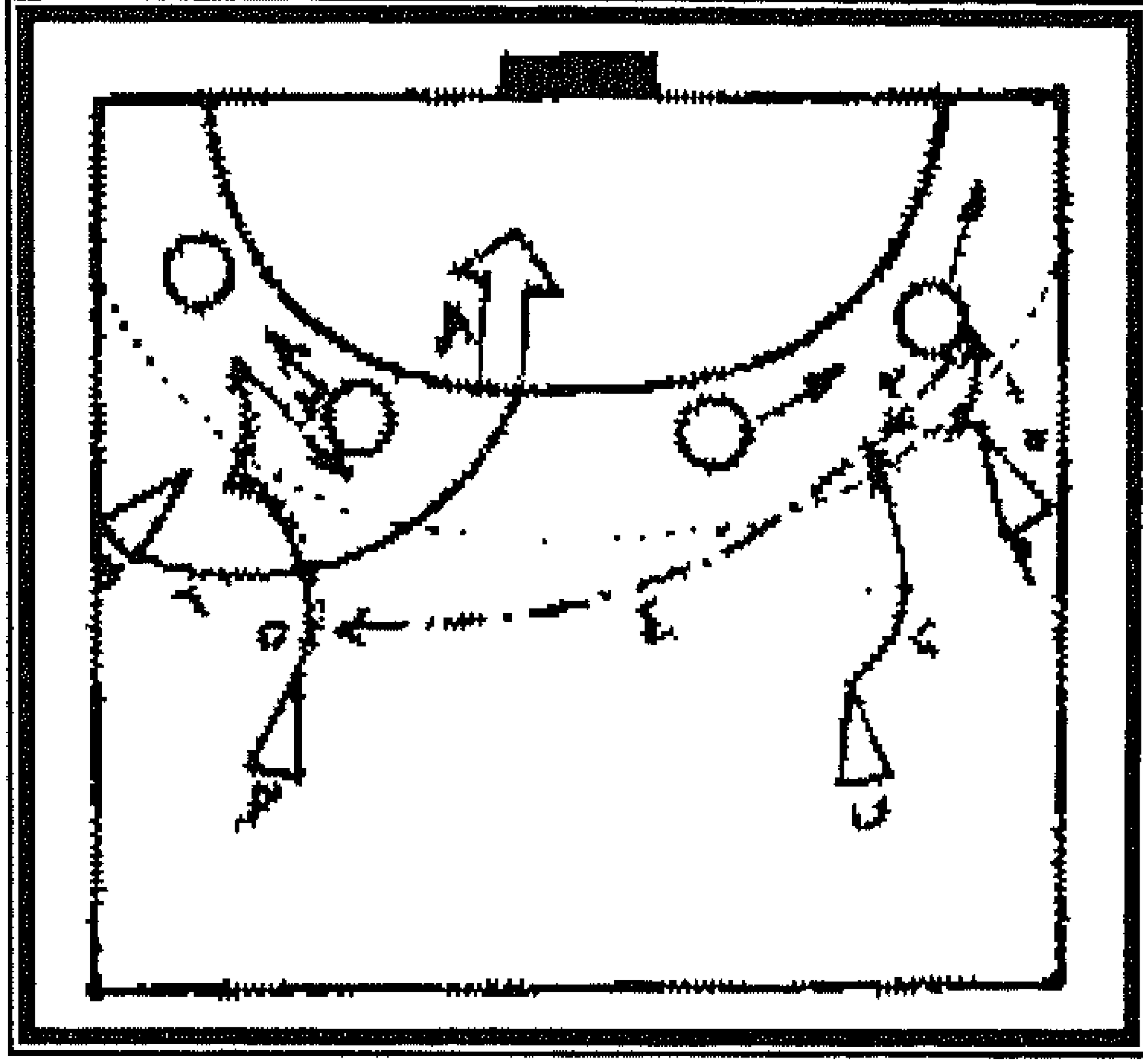
شكل (١٧٣)

■ نصف تبادل المراكز ثم تبادل المراكز :

○ الكرة مع اللاعب (أ) الذى يقوم بالخداع للخارج فى نفس الوقت يقطع اللاعب (ب) فى قوس فى إتجاه (أ) ليستلم الكرة .

○ يستلم (ب) الكرة ويمرر تمريرة مباشرة إلى اللاعب (ج) الذى يقوم بحركة خداعية للداخل فى إتجاه (د) .

○ فى نفس الوقت يقطع (د) من خلف (ج) ليستلم الكرة ويدخل من منطقة منتصف الملعب للتصويب . شكل (١٧٤)



شكل (١٧٤)

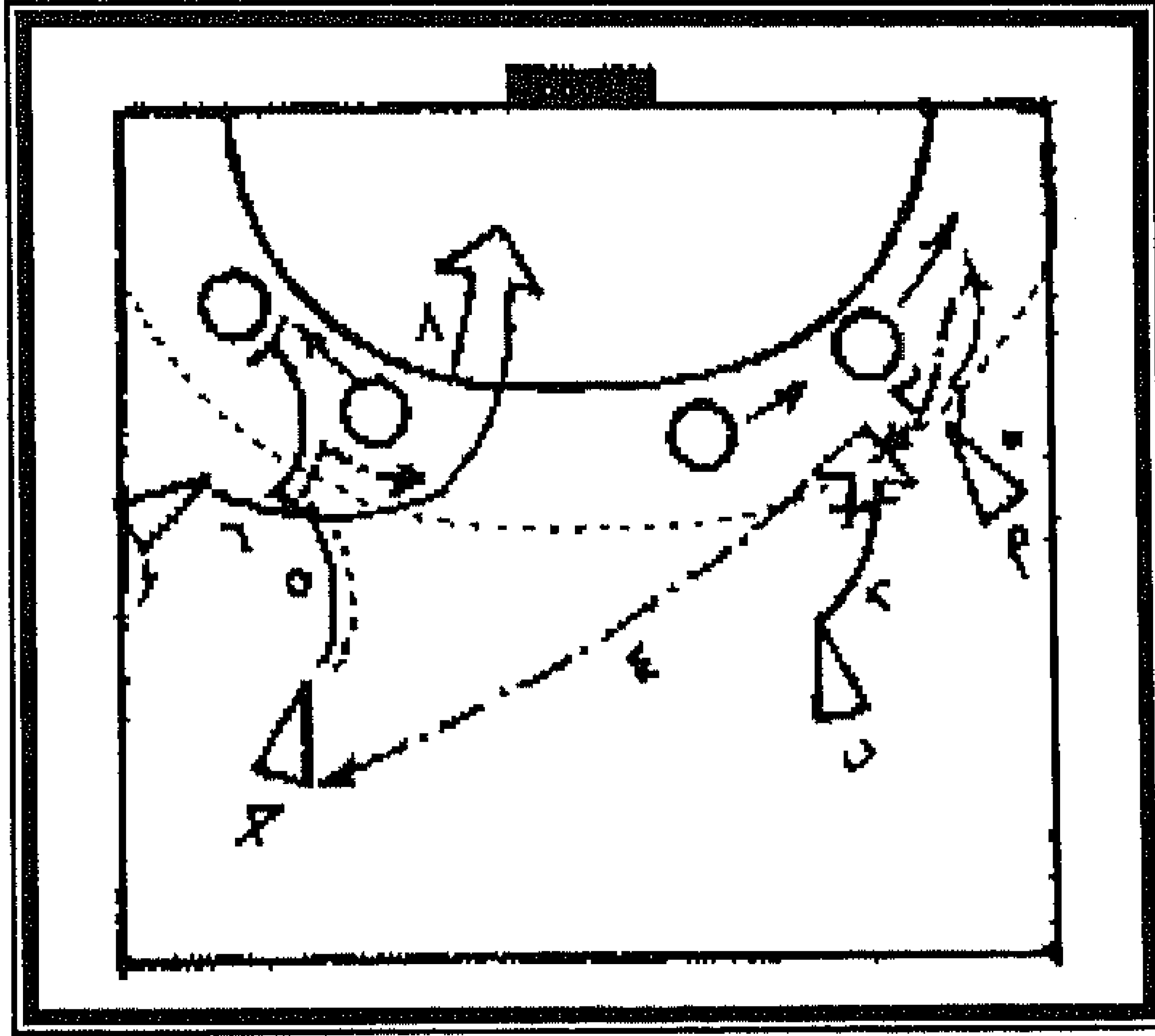
■ نصف تبادل المراكز ثم الحجز :

○ الكرة مع اللاعب (أ) الذى يقوم بحركة خداعية للخارج فى نفس الوقت يقطع اللاعب (ب) فى قوس ليستلم من (أ) .

○ يقوم (ب) بعمل خداع بالتصويب ثم التمرير المباشر إلى اللاعب (ج) .

○ (ج) يستلم من الحركة ويدخل بحركة خداعية فى إتجـاه مـدافع (د) فى نفس الوقت يقطع (د) من خلف (ج) ويستلم الكرة من (ج) الذى يكمل ويحجز مدافع (د) .

○ يستلم (د) الكرة ويقطـع للتصويب مـن المنطقـة المفتوحـة . شـكل (١٧٥)



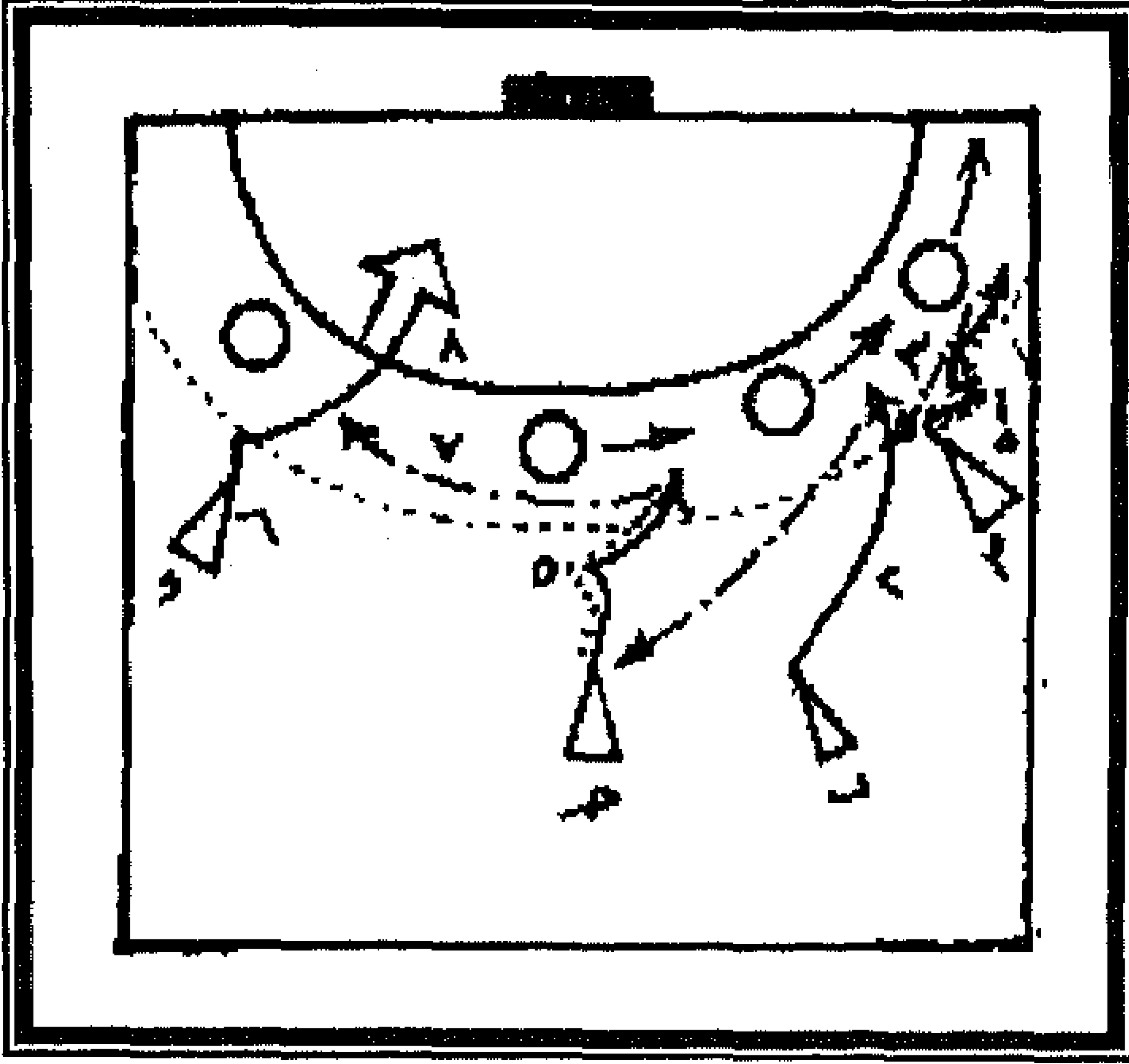
شكل (١٧٥)

■ نصف تبادل المراكز ثم القطع :

○ الكرة مع اللاعب (أ) الذى يقوم بحركة خداع للخارج فى نفس الوقت يقطع اللاعب (ب) فى قوس ليستلم الكرة من (أ) .

○ يقوم (ب) بحركة خداع بالتصويب ثم التمرير السريع للاعب (ج) .

○ اللاعب (ج) يستلم الكرة ويقوم بحركة خداعية للخارج فى إتجاه (ب) لفتح المسافة للاعب (د) الذى يقطع فى إتجاه المرمى فى نفس توقيت حركة الخداع التى يقوم بها (ج) ثم يستلم الكرة من (ج) ويدخل للتصويب . شكل (١٧٦)



شكل (١٧٦)

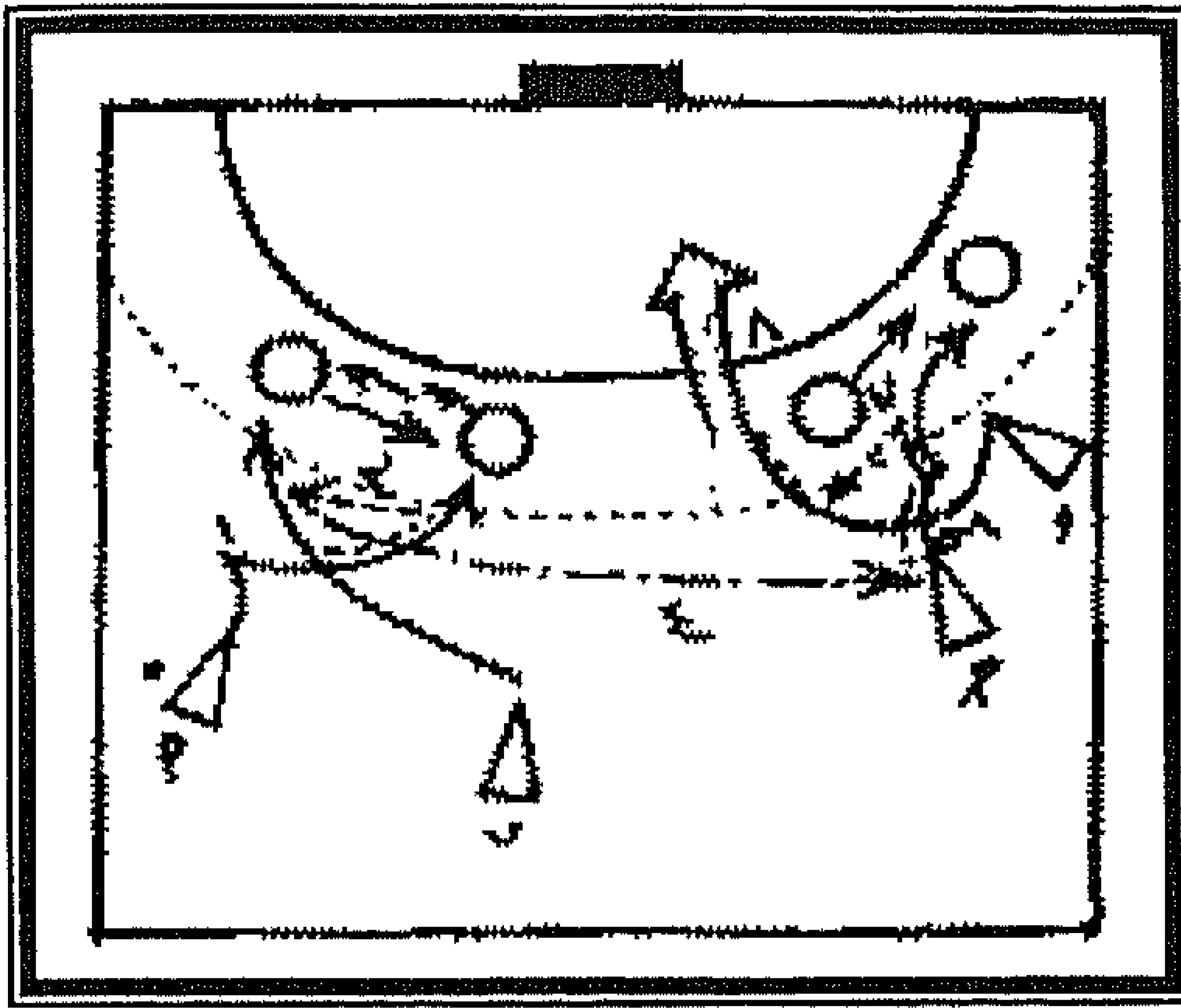
■ تبادل المراكز ثم تبادل المراكز :

○ الكرة مع (أ) الذى يقوم بحركة خداعية للداخل فى نفس الوقت يقطع (ب) من خلف (أ) ويستلم الكرة منه .

○ يقوم (ب) بحركة خداع بالتصويب ثم التمرير السريع للاعب (ج) .

○ اللاعب (ج) يستلم الكرة ويقوم بحركة خداع فى إتجاه (د) فى نفس الوقت .

○ يقطع (د) من خلفه ثم يستلم الكرة ويدخل من المنطقة المفتوحة للتصويب . شكل (١٧٧)



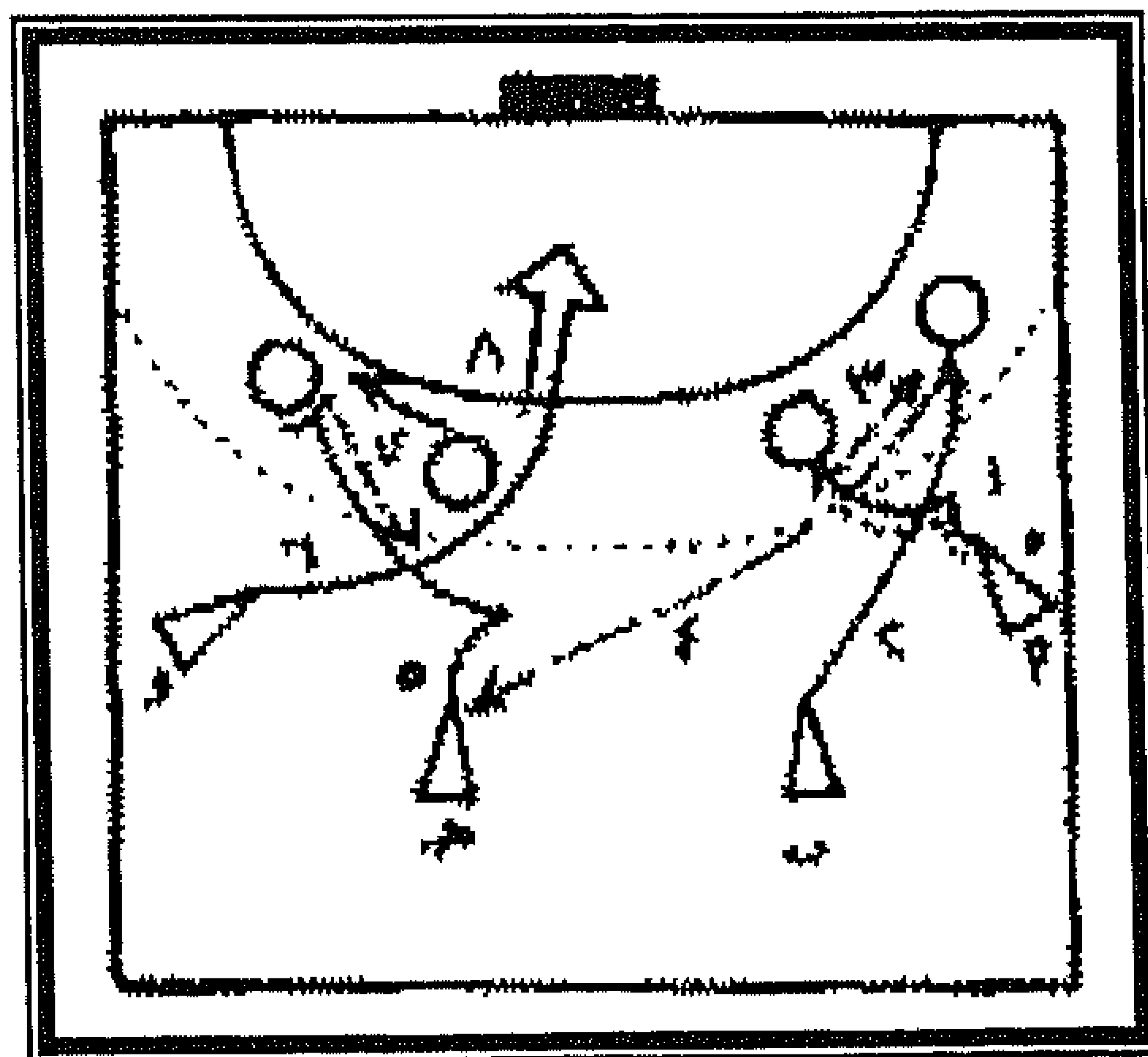
شكل (١٧٧)

■ تبادل المراكز ثم الحجز :

○ الكرة مع (أ) الذى يقوم بالخداع للداخل فى نفس الوقت يقطع (ب) من خلف (أ) ويستلم تمريره منه .

○ بعد استلام (ب) للكرة يقوم بالتمرير بالوثب الى اللاعب (ج) الذى يستلم ويدخل بحركة خداعية بين المدافعين فى نفس الوقت الذى يقطع (د) من خلف ليستلم تمريره من (ج) الذى يكمل ليحجز مدافع (د) .

○ فى نفس اللحظة التى يدخل فيها (د) للتصويب . شكل (١٧٨)



شكل (١٧٨)

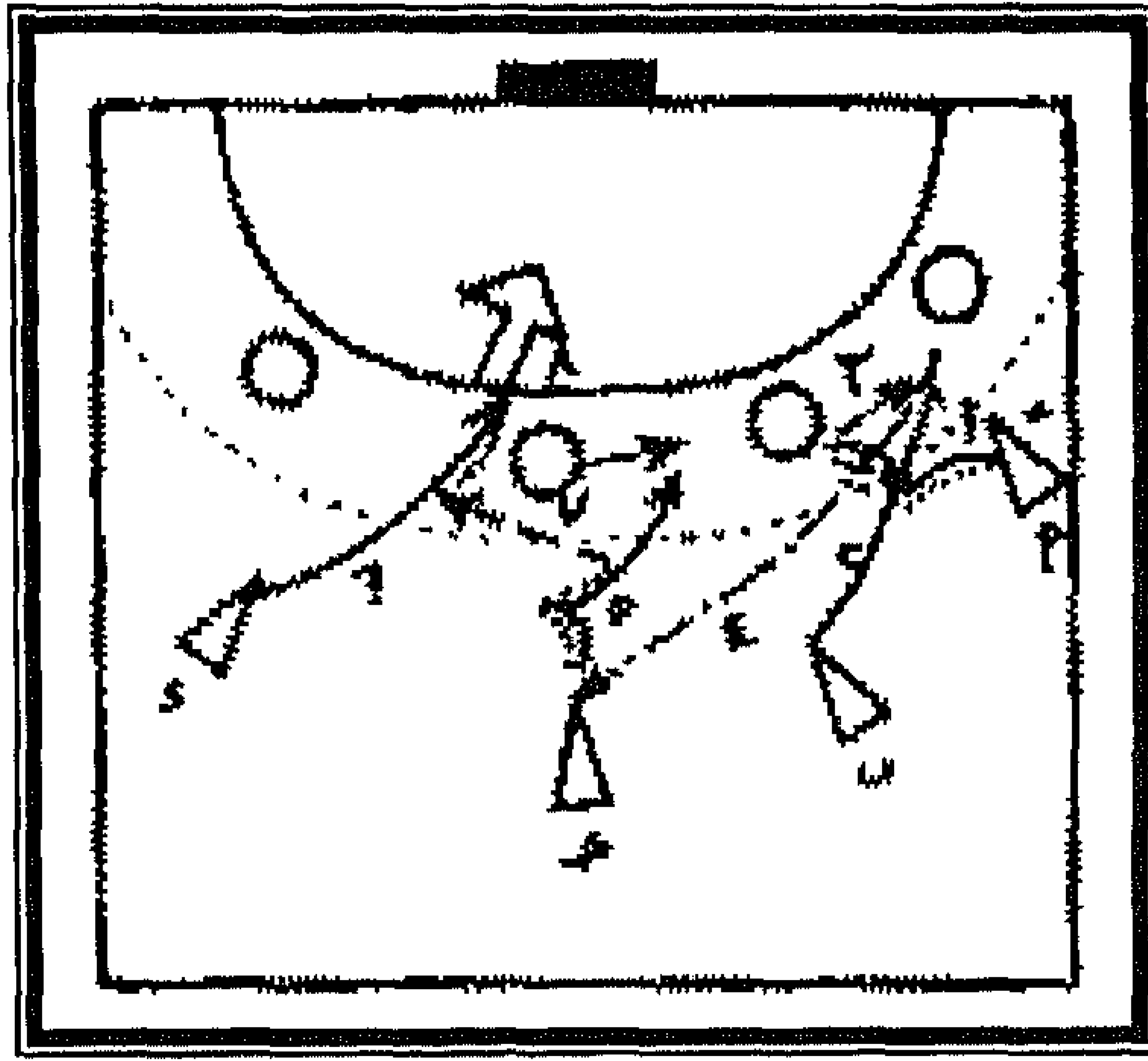
- تبادل المراكز ثم نصف تبادل المراكز :

○ الكرة مع (أ) الذى يقوم بالخداع للداخل فى نفس الوقت يقطع (ب) من خلف (أ) ويستلم تمريره من (أ) .

○ يستلم (ب) ويمرر تمريره بالوثب للاعب (ج) الذى يستلم ويقوم بحركة خداع فى اتجاة (ب) .

○ فى نفس الوقت يقطع اللاعب (د) فى قوس ويستلم من (ج) .

○ ويدخل للتصويب من مكان تحرك مدافع (ج) . شكل (١٧٩)

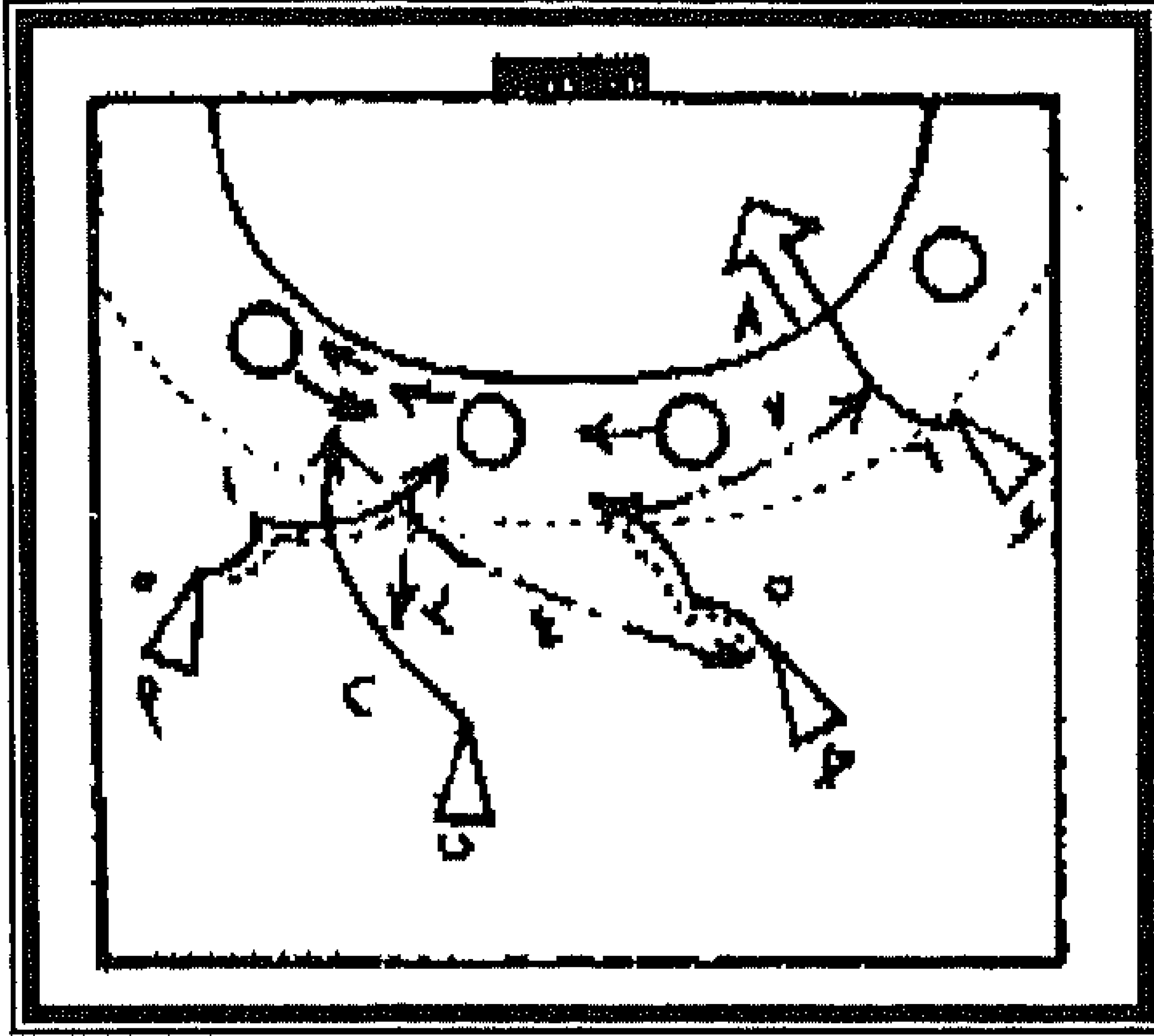


شكل (١٧٩)

- تبادل المراكز ثم القطع :

○ الكرة مع (أ) الذى يدخل بحركة خداعية للداخل فى نفس الوقت يقطع اللاعب (ب) من خلفه ليستلم تمريره .

○ بعد استلام (ب) يثب ويمرر تمريره سريعة للاعب (ج) الذى يقوم بحركة خداعية فى اتجاة (ب) فى نفس اللحظة يقطع (د) بجوار مدافعه ليستلم الكرة من (ج) ويصوب على المرمى . شكل (١٨٠ أ)

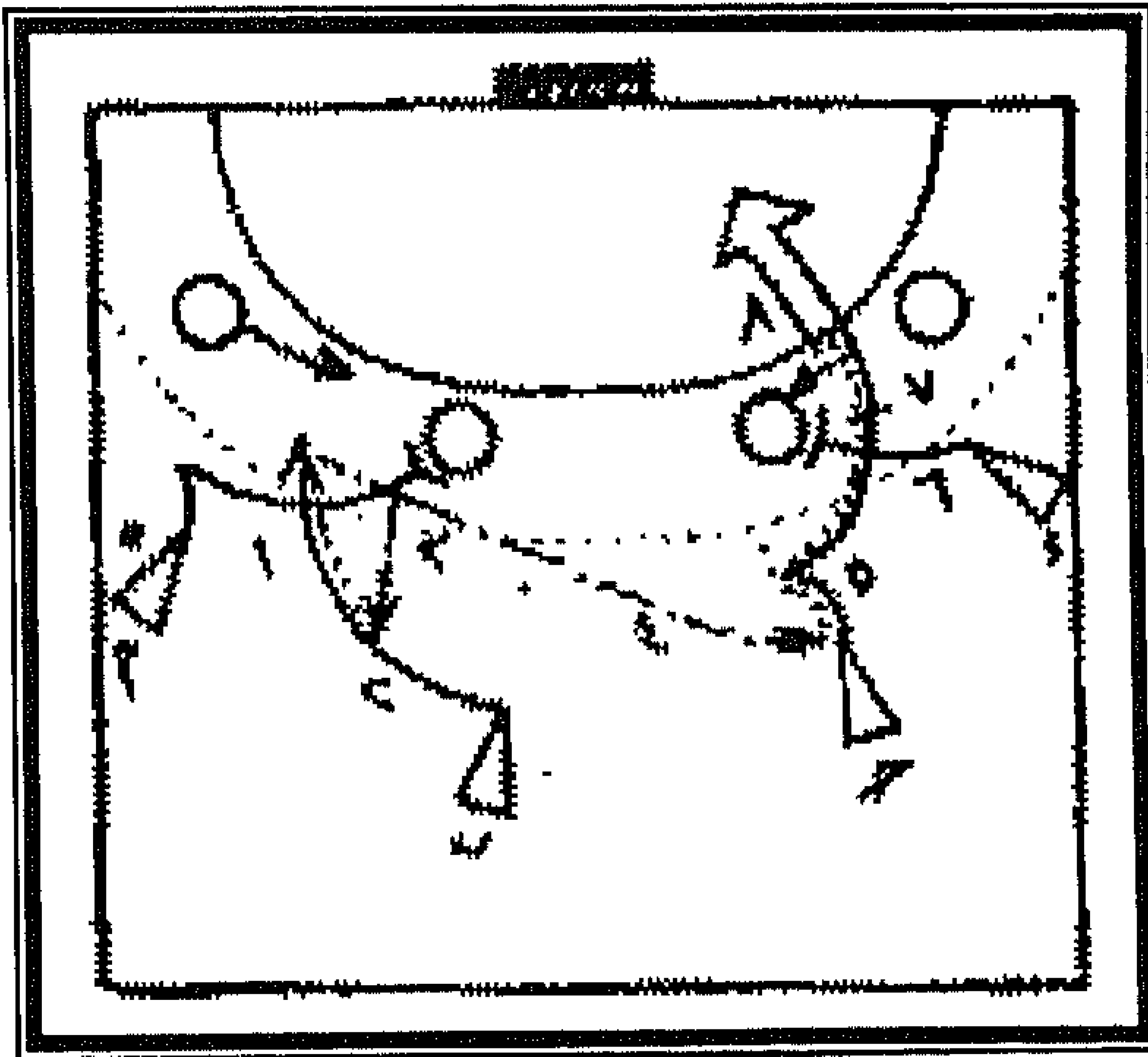


شكل (١٨٠ أ)

■ حجز ثم حجز :

○ الكرة مع (أ) الذى يدخل بحركة خداع للداخل ثم يمـــرر للاعـــب (ب) القاطع من خلفه بعد تمرير (أ) إلى (ب) يكمل (أ) لحجز مدافع (ب) .

○ يستلم (ب) ويثب لتمرير الكرة للاعب (ج) الذى يستلم ويدخل بحركة خداعية للداخل فى إتجاه (د) فى نفس الوقت الذى يجرى (د) لحجز مدافع (ج) لإعطاء الفرصة لــ (ج) ليكمل ويصوب علـــى المرمـــى . شـــكل (١٨٠ب)



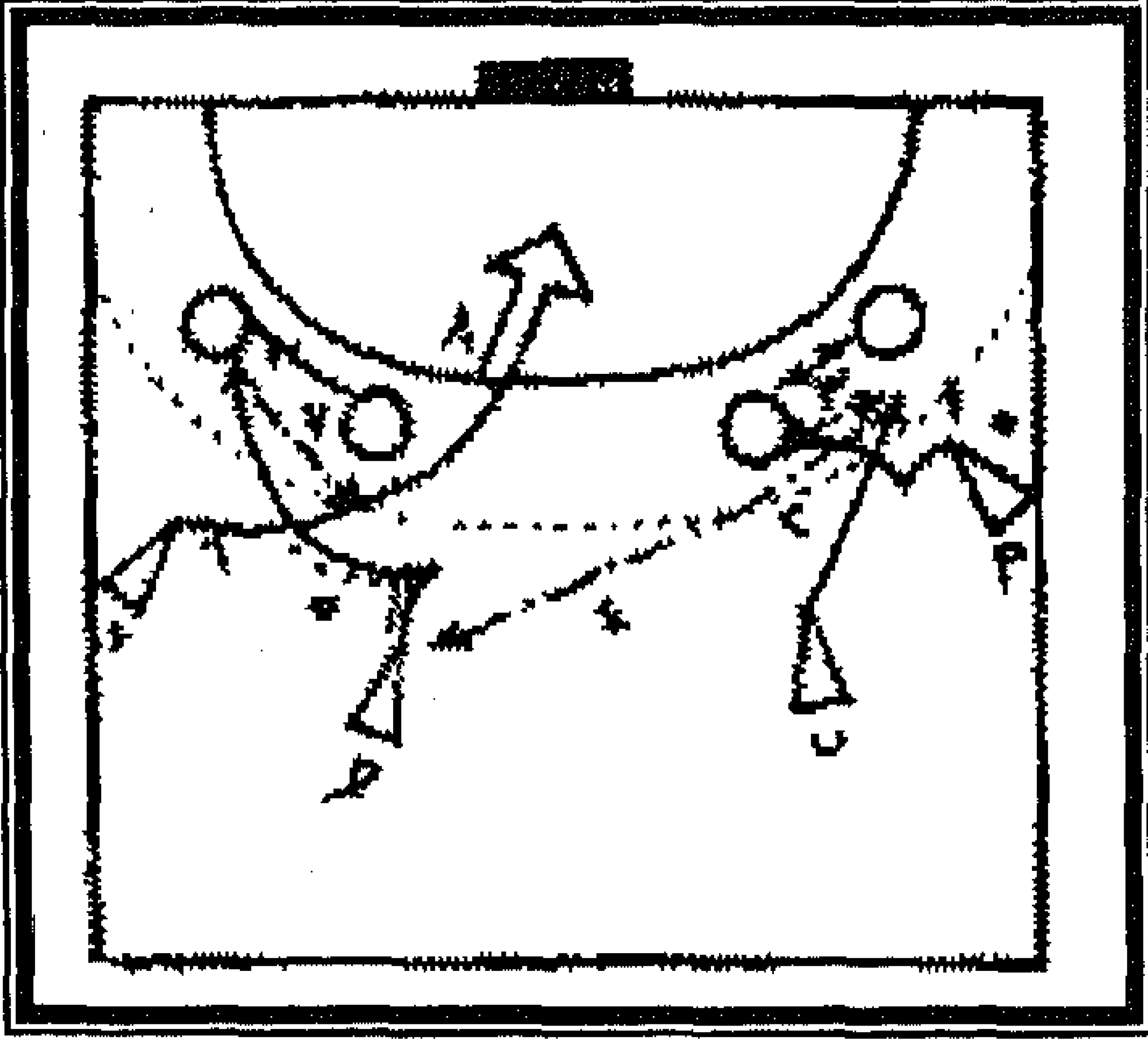
شكل (١٨٠ ب)

■ حجز ثم تبادل المراكز :

○ الكرة مع (أ) الذى يدخل بحركة خداعية للداخل فى نفس الوقت يقطع (ب) من خلف (أ) ويستلم الكرة ويكمل (أ) حجز مدافع (ب) .

○ يستلم (ب) ويشب ويمرر الكرة بـ (ج) الذى يستلم ويقوم بحركة خداعية للداخل فى اتجاه (د) .

○ (د) يقطع من خلف (ج) ثم يستلم الكرة ويدخل للتصويب. شكل (١٨١)

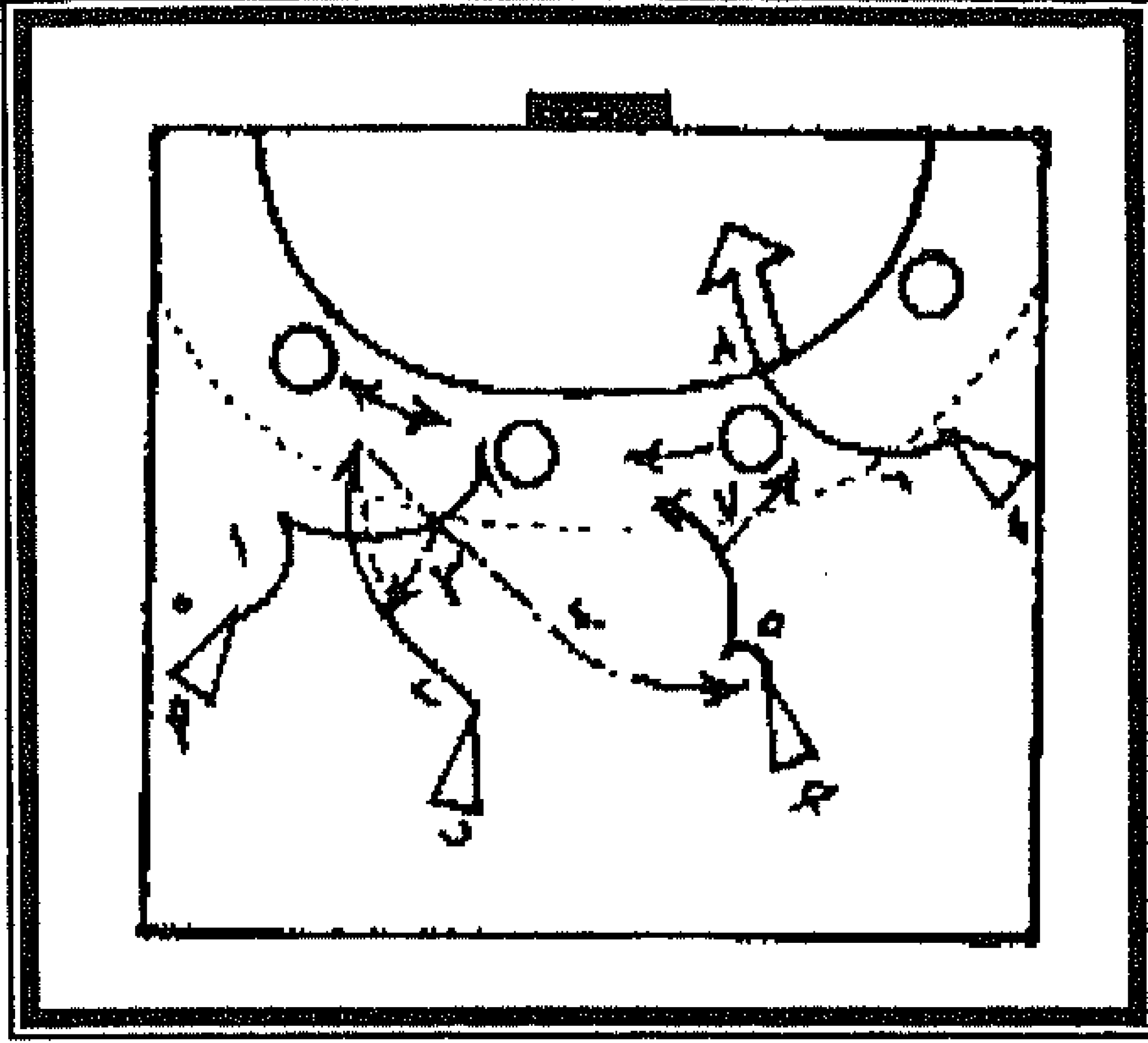


شكل (١٨١)

■ حجز ثم نصف تبادل المراكز :

○ الكرة مع (أ) الذى يدخل بحركة خداعية للداخل فى نفس الوقت يقطع (ب) من خلفه ليستلم الكرة ثم يكمل (أ) لحجز مدافع (ب) .

○ يستلم (ب) ويقوم بحركة خداع بالتصويب ثم التمرير لـ (ج) الذى يضغط بحركة خداعية للخارج فى اتجاه (ب) لفتح المسافة للاعب (د) الذى ينطلق فى قوس فى نفس لحظة دخول (ج) ثم يستلم الكرة ويصوب من مكان تحرك مدافع (ج) . شكل (١٨٢) .



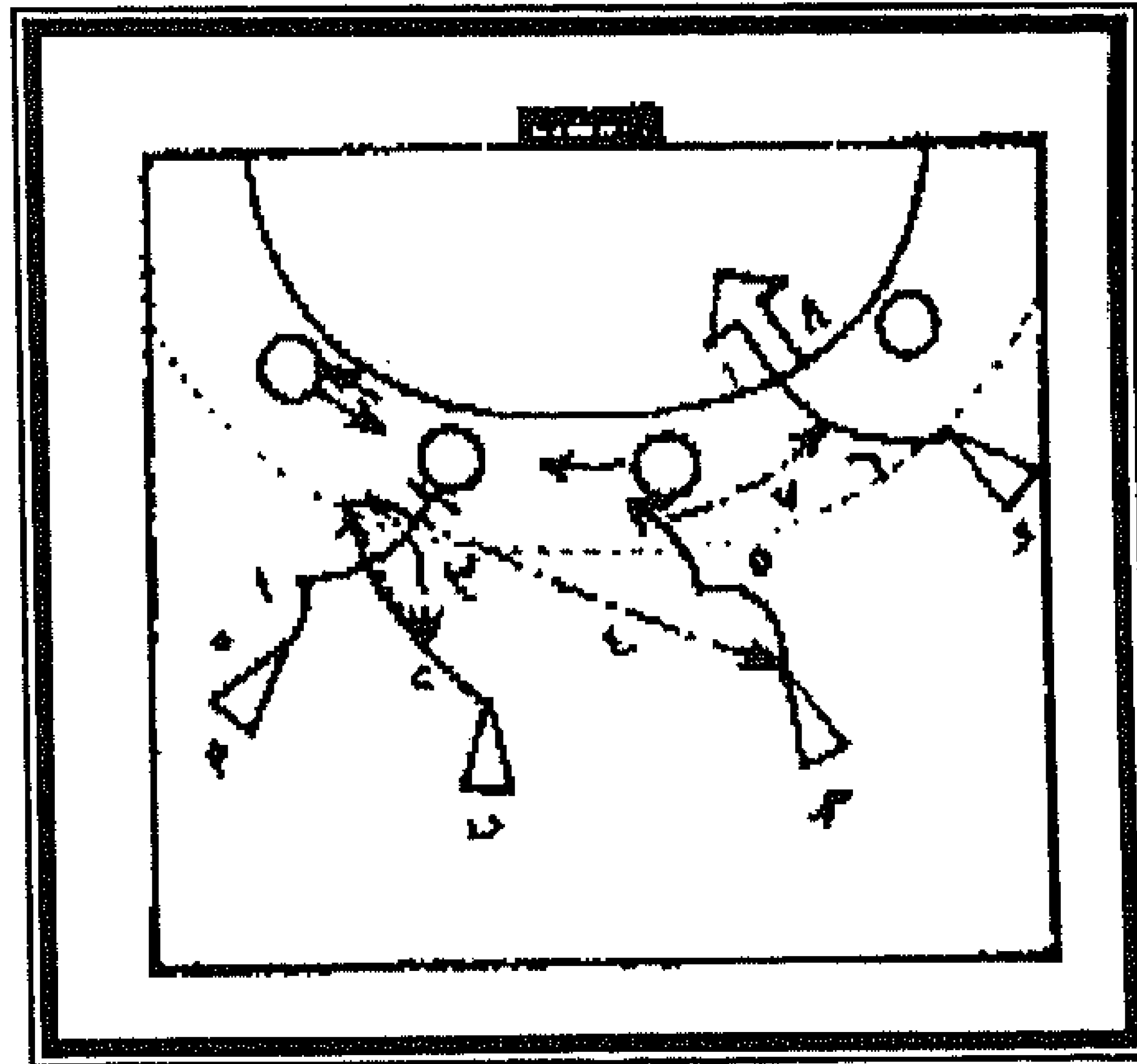
شكل (١٨٢)

■ حجز ثم قطع :

○ الكرة مع (أ) الذى يضغط بالخداع للداخل ثم يمرر لـــ (ب) القاطع خلفه ويكمل لحجز مدافع (ب) .

○ يستلم (ب) الكرة ويدخل بحركة خداع بالتصويب ثم التمرير لـــ (ج) .

○ يستلم (ج) الكرة ويضغط بحركة خداع للخارج فى اتجـــاة (ب) لفـــتح المسافة فى نفس الوقت الذى يقطع (د) هذة المسافة من جانـــب مدافعـــه ويستلم الكرة ويصوب على المرمى . شكل (١٨٣)



شكل (١٨٣)

التحركات الهجومية بأشكالها المختلفة تصلح للتحرك داخل التكوينات الخططية سابقة الذكر سواء كانت (ثنائية) أو (مركبة) تصلح لأن تكون تدريبات خاصة لتنمية مرحلة نهاية الهجمة ، حيث يتوخى فيها جميع الإحتمالات الممكنة التي يمكن أن تقابل اللاعب أثناء المنافسة . لذلك تعتبر ثروة تكتيكية أساسية يمكن التدريب عليها مع مراعاة التوقيت المتزامن للأداء والذى يوضح جزئياته داخل الرسم ، (حيث أن كل تكوين مركب مكون من ثمانية أجزاء ١ : ٨ يجب مراعاة توالى وتزامن هذه الجزئيات أو الواجبات وخصوصاً عند التدريب على التكوينات).

وفيما يلي سوف نستعرض بعض التدريبات لتنمية سرعة التحركات الهجومية الطولية :

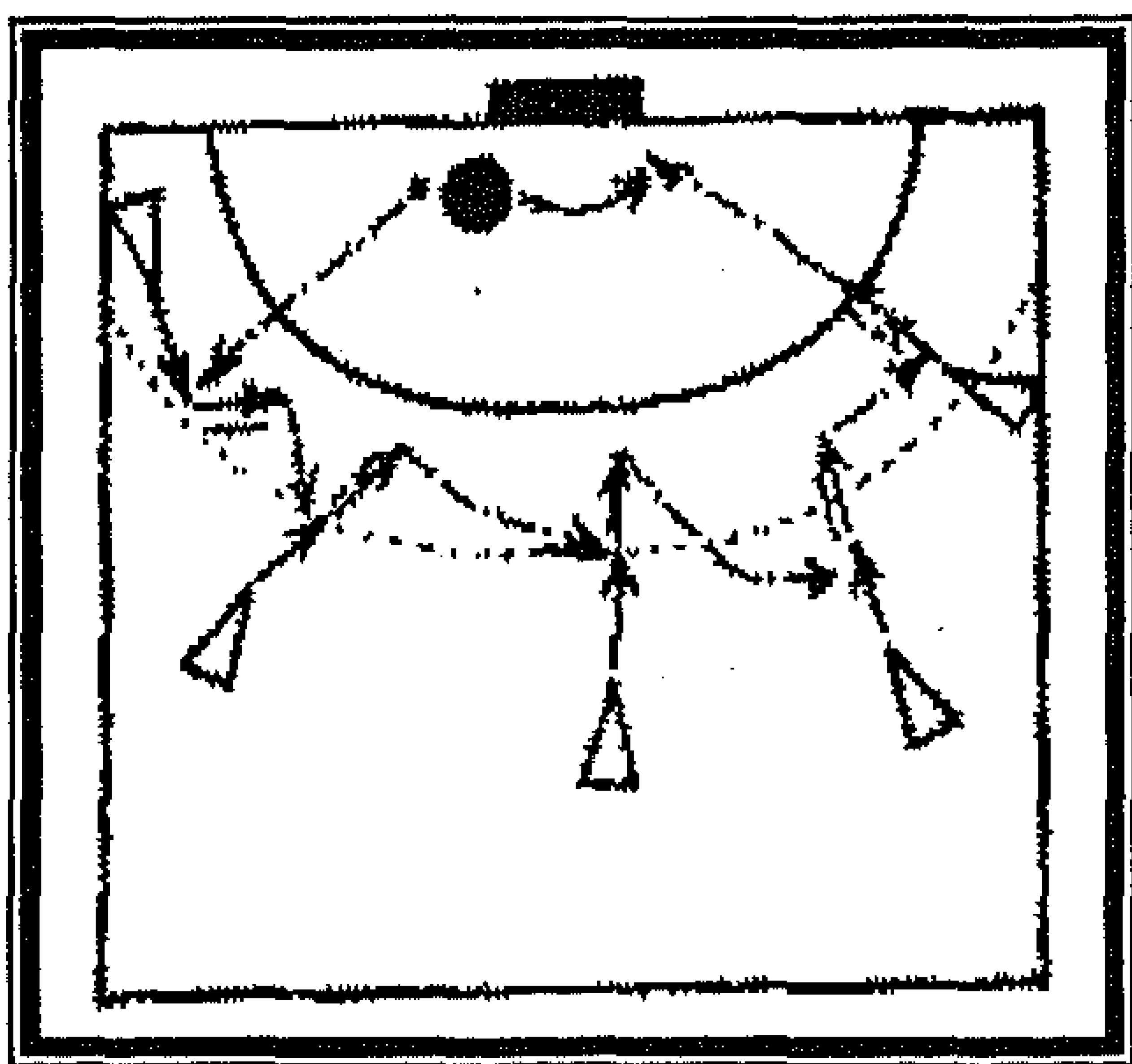
١- تحركات طولية مع إنهاء من مركز الجناح :

أ- الكرة مع حارس المرمى الذى يبدأ التدريب بتمرير الكرة للجناح الذى يتحرك ليستلم على خط الـ ٩ م ثم يضغط بالتحرك الطولى ثم يمرر للظهير الأيسر الذى يستلم من الحركة ويضغط بالكرة ثم يمرر للاعب الوسط الذى بدوره يضغط ويمرر للظهير الأيمن الذى يضغط ويمرر للجناح الأيمن الذى بدوره يمرر إلى حارس المرمى . شكل (١٨٤)

ب- يكرر الأداء عشرين مرة ثم تعطى فترة راحة .

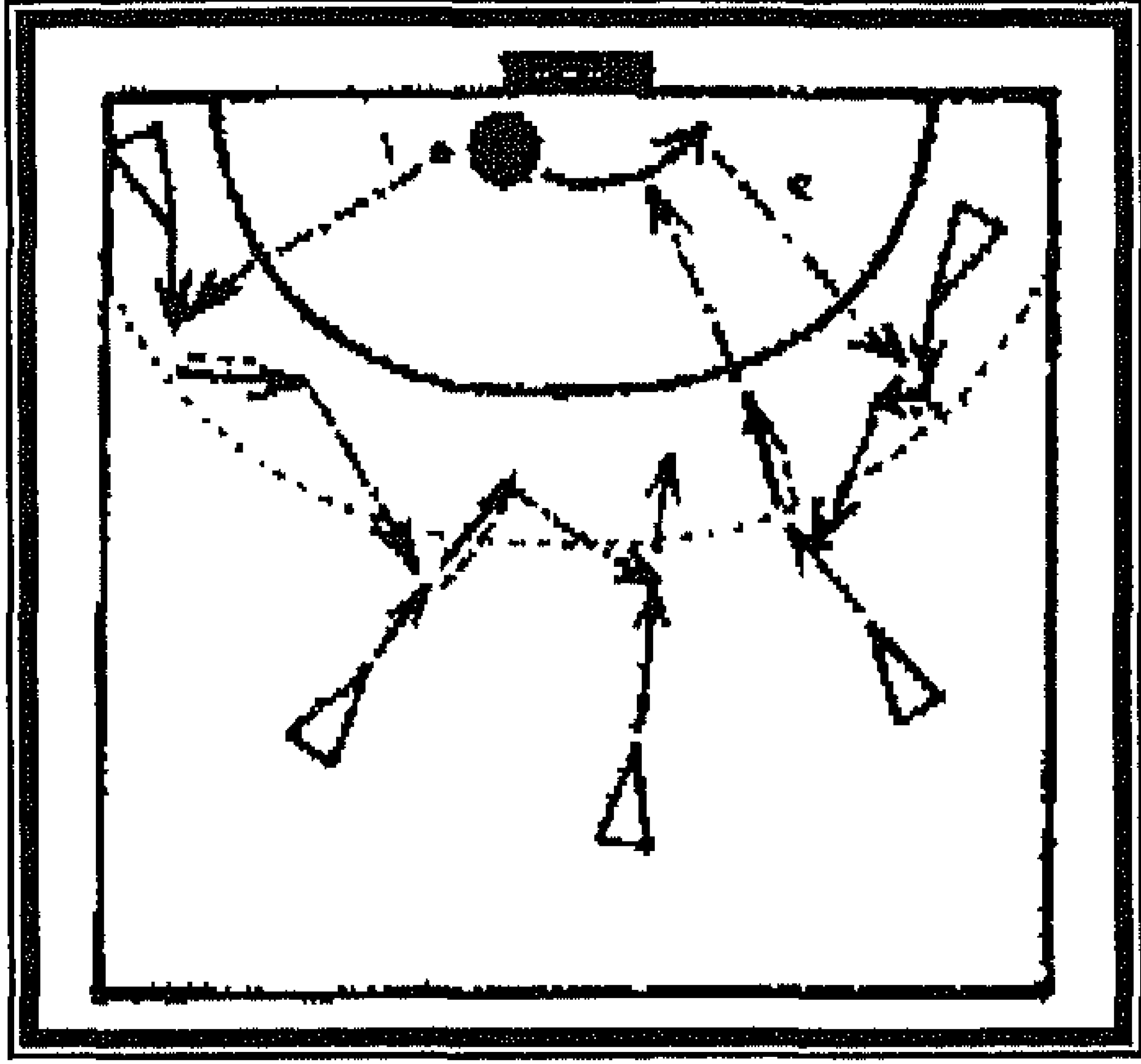
ج- يراعى أن تكون هناك سرعة أثناء التحرك الطولى والضغط .

د- كذلك سرعة فى تمرير الكرة مع عدم سقوطها على الارض .



شكل (١٨٤)

٢-تحركات طولية مع انهاء من الظهير :



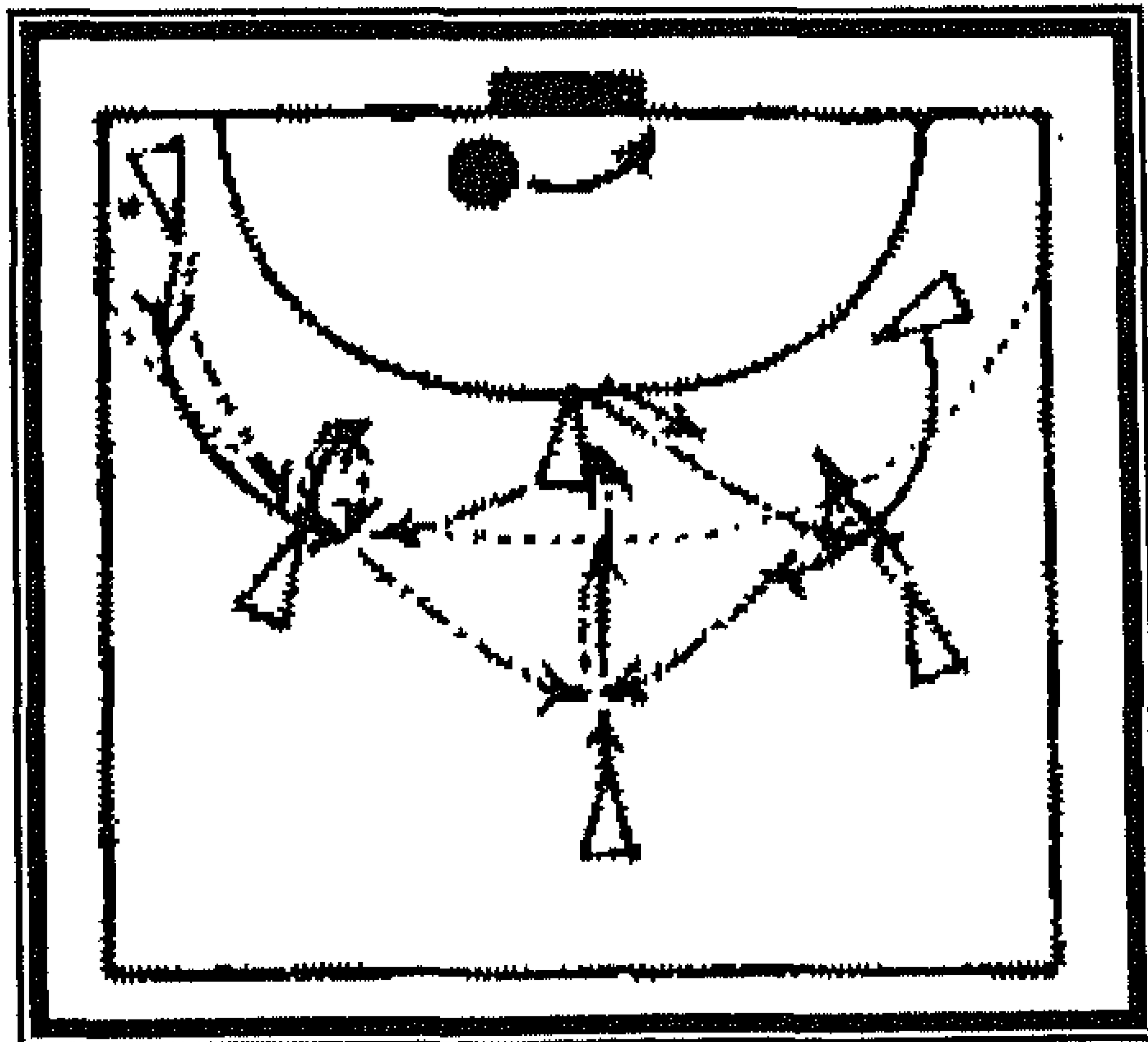
شكل (١٨٥)

أ- الكرة مع حارس المرمى الذى يمرر للجناح الذى يستلم ويضغط ثم يمـــرر للظهير الذى يستلم من الحركة ويضغط الذى يمرر بـــدوره إلى لاعـــب الوسط الذى يضغط ويمرر للظهير الأيمن الذى يأخذ خطوات التـــصويب ويمرر لحارس المرمى .

ب- يبدأ حارس المرمى بتمرير الكرة إلى الجناح الأيمن الذى بدوره يـــضغط ثم يمرر للظهير الأيمن الذى يمرر إلى لاعب الوسط ثم الظهير الأيسر الـــذى يصوب لحارس المرمى .

ج- يكرر التدريب عشرين مرة ثم تعطى فترة راحة . شكل (١٨٥)

٣-تحركات طولية مع تبادل المراكز :



شكل (١٨٦)

أ- الكرة مع حارس المرمى الذى يمرر للجناح الأيسر الذى يضغط بالكرة ثم يمرر للظهير الأيسر الذى يضغط ويمرر للاعب الوسط ثم الظهير الأيمن ثم الجناح الأيمن الذى يمرر تمريره مباشرة للاعب الوسط الذى يقطع بالكرة فى إتجاه الظهير الأيسر ويقوم بتبادل المراكز معه .

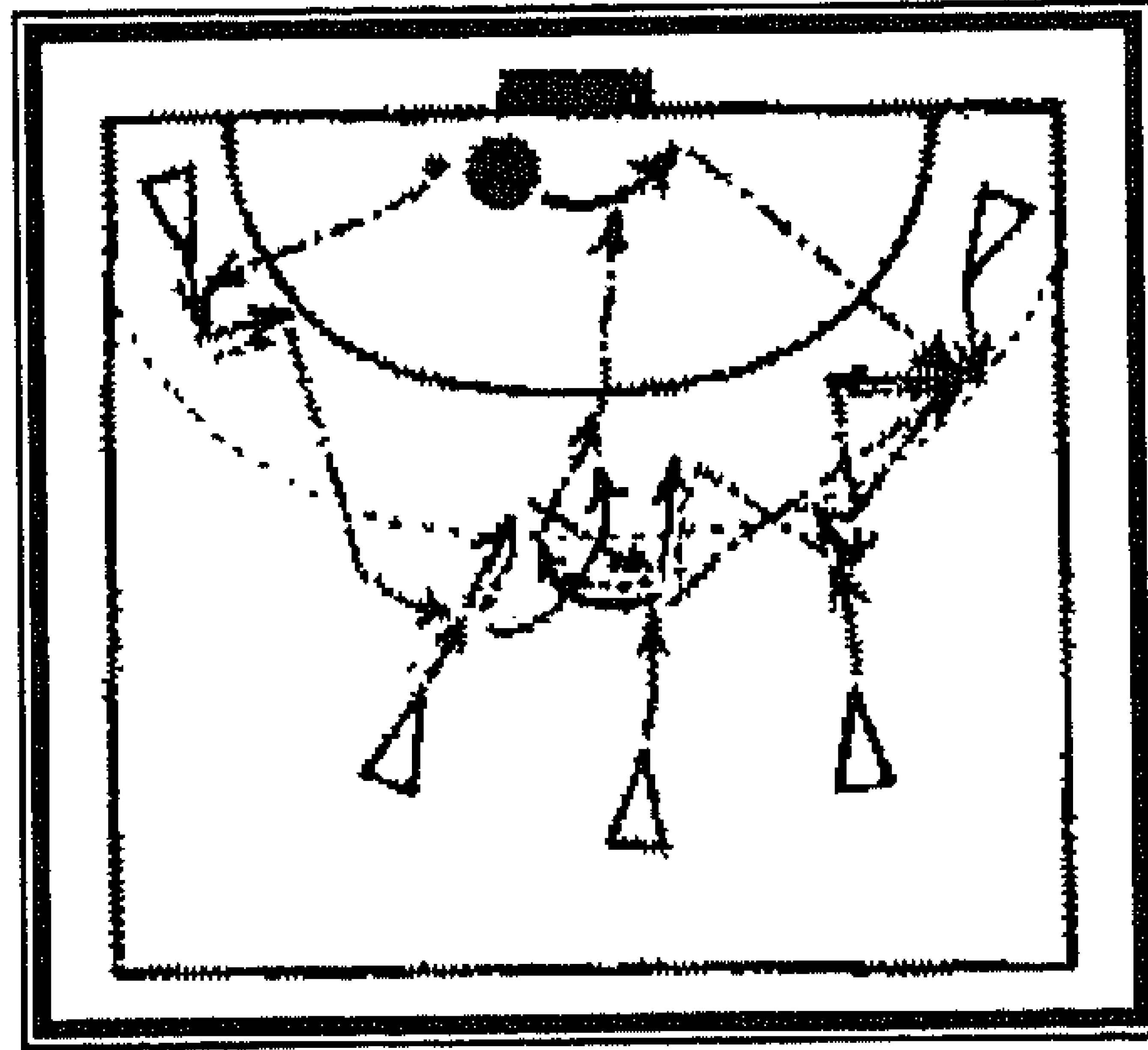
ب- يستلم الظهير الأيسر ويأخذ خطوات التصويب ثم يمرر لحارس المرمى الذى يمرر للجناح الأيمن الذى يضغط بالكرة ويمرر للظهير الأيمن .

ج- يكرر التدريب عشرين مرة بينهما فترة راحة .

د- يراعى سرعة التمرير للكرة والتحركات الطولية .

ه- يمكن قيام الأجنحة بالتمرير بالوثب وخصوصاً التمريرة المباشرة للاعب الوسط . شكل (١٨٦

٤- تحركات طولية مع الإنهاء بنصف تبادل المراكز :



شكل (١٨٧)

أ- الكرة مع حارس المرمى الذى يمررها إلى الجناح الأيسر الذى يـضغط بالكرة ثم يمرر للظهير الأيسر الذى يضغط ويمرر للاعب الأوسط الذى يضغط ويمرر للظهير الأيمن الذى يستلم ويقوم بنصف تبادل المراكـز مع لاعب الدائرة الذى ينهى بالتمرير لحارس المرمى .

ب- حارس المرمى يبدأ بالوحدة الثانية بتمرير الكرة للجناح الأيمن الـذى يمرر بالضغط للظهير ثم لاعب الوسط ثم الظهير الأيسر الـذى يقـوم بنصف تبادل المراكز مع لاعب الدائرة .... الخ

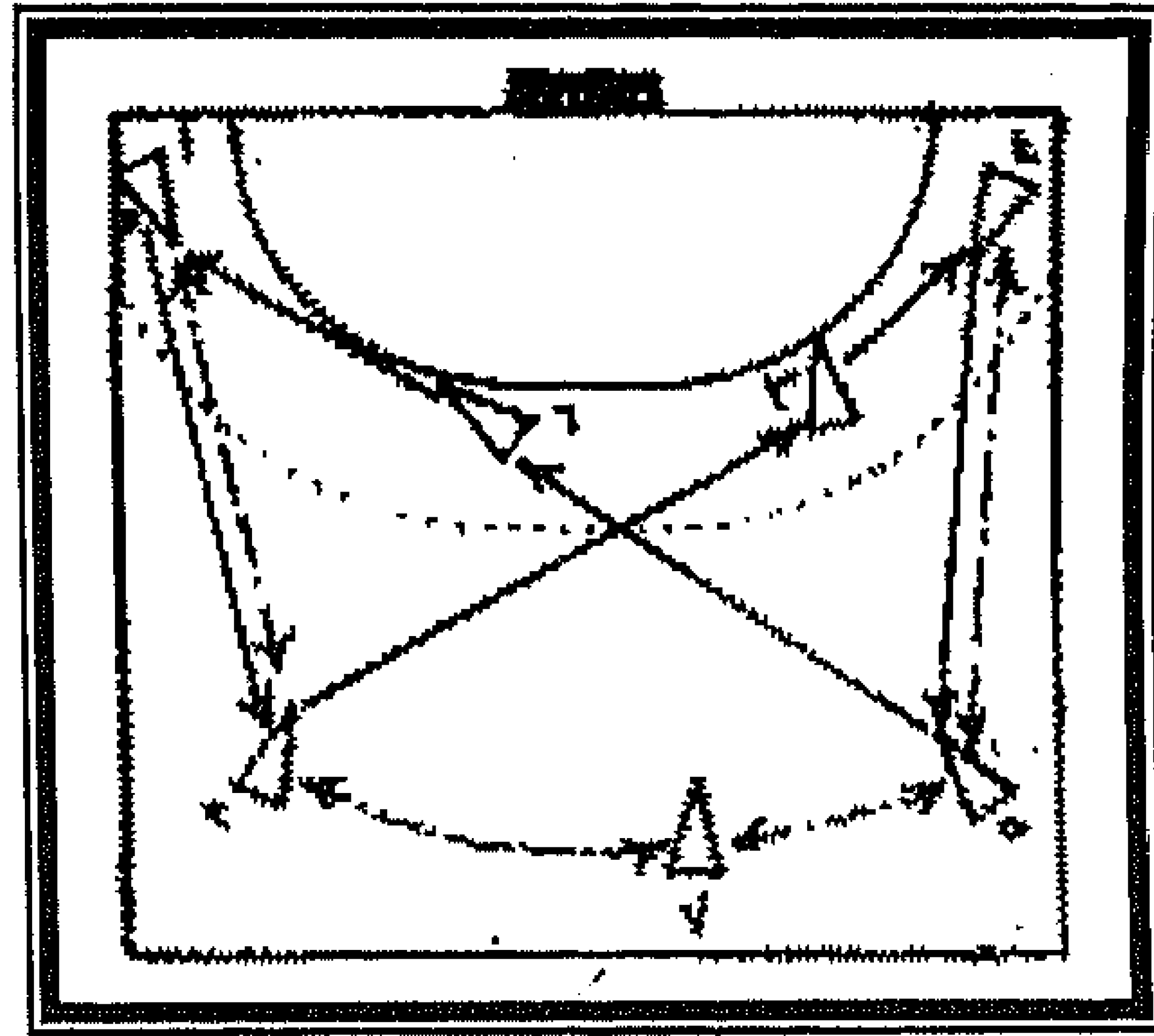
ج- تكرار الوحدة عشرين مرة بينهما فترة راحة .

د- يجب أن يتم التمرير والتحرك بسرعة عالية .

هـ - لاعب الدائرة يمرر الكرة للحارس مع السقوط . شكل (١٨٧)

<u>وفيما يلى تدريبات لتنمية سرعة التحركات الهجومية العرضية المتقاطعة :</u>

١- <u>تحركات عرضية من مركز الظهير إلى الجناح العكسى :</u>



شكل (١٨٨)

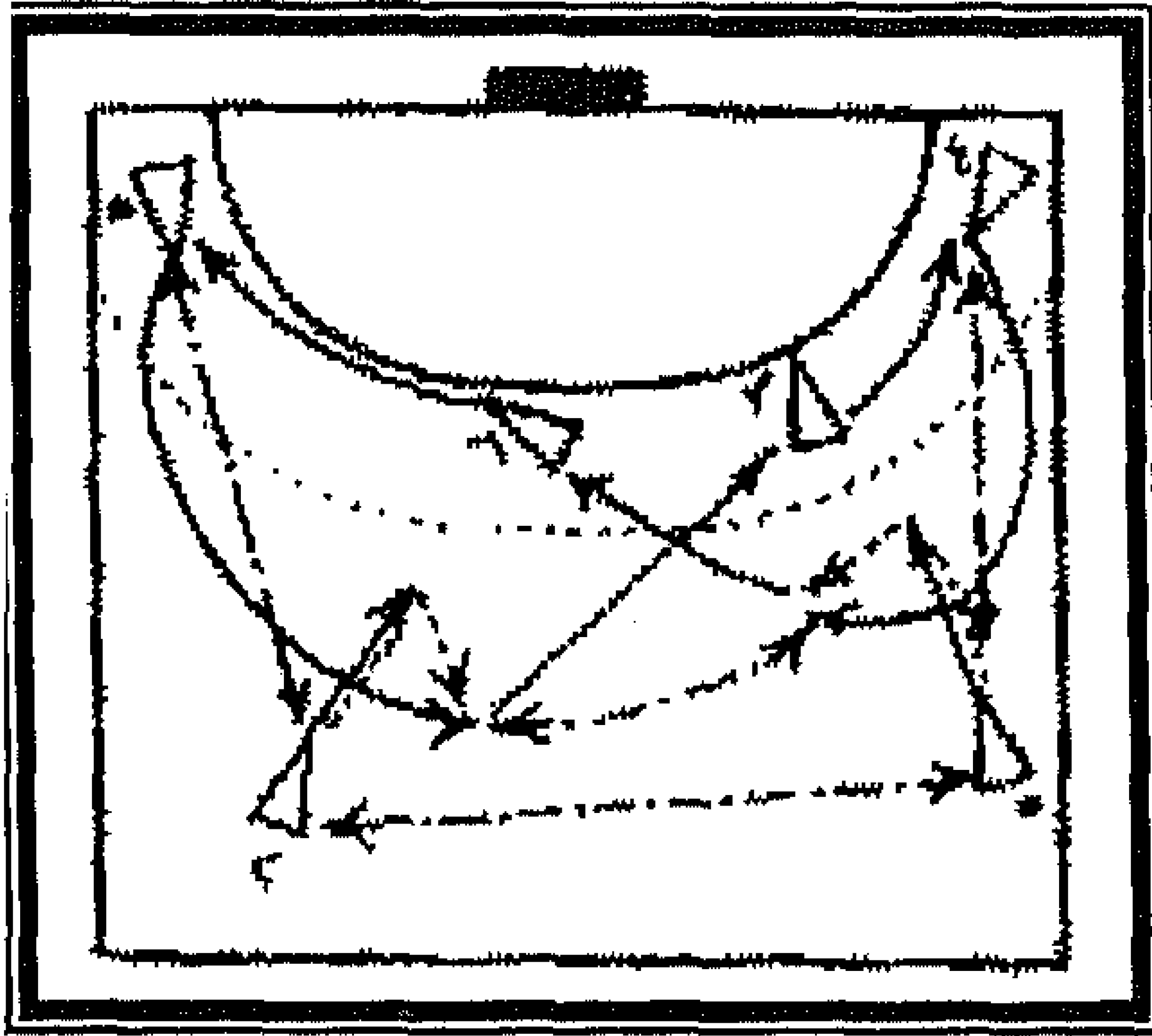
أ- الكرة مع الجناح الأيسر (١) الذى يمـرر للظهـير (٢) الـذى يمـرر لـ (٧) الذى يمرر إلى (٥) ثم (٤) ثم (٥) ثم (٧) ثم (٢) ثم (١) .

ب- ويتحرك اللاعبون من (١) إلى (٢) إلى (٣) إلى (٤) إلى (٥) إلى (٦) إلى (٧) .

ج- وينتهى التدريب عندما يصل اللاعب رقم (١) إلى مكانه الأصلى .

د- يكرر التدريب ١٠ مرات بينها فترات راحة . شكل (١٨٨)

٢- تحركات عرضية مع تبادل مراكز بين الجناح والظهير :

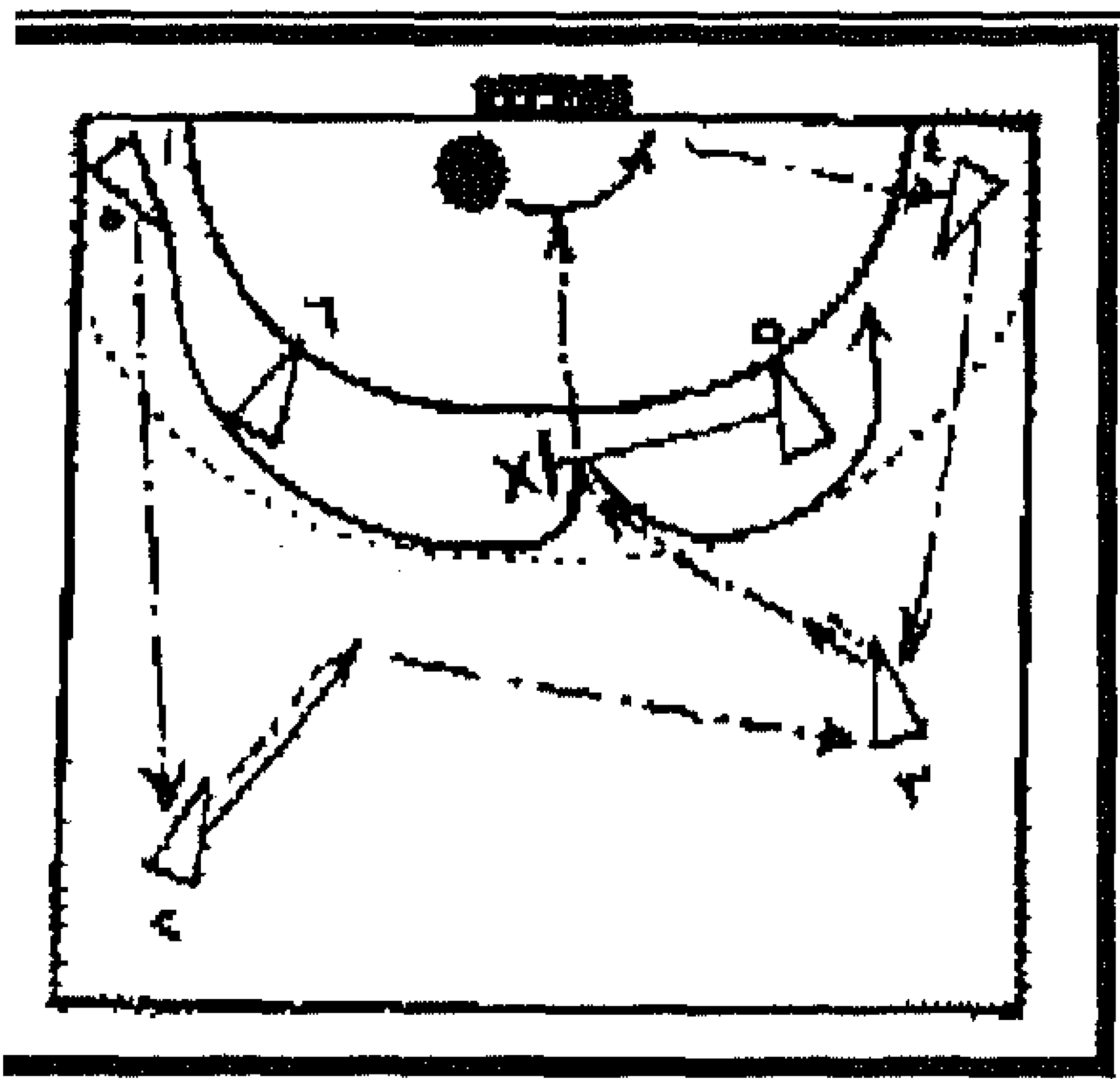


شكل (١٨٩)

أ- الكرة مع الجناح (١) الذى يمرر للظهير الأيسر (٢) ثم يجرى (١) من خلف (٢) الذى يمرر له الكرة ، رقم (١) يشب ويمرر تمريرة لـ (٥) ثم يجرى إلى (٣) ثم إلى (٤) - رقم (٥) يمرر إلى (٤) . يرد رقم (٤) التمرير إلى (٥) ثم يجرى (٤) من خلف (٥) الذى يمرر له الكرة ويشب ويمررها إلى (٢) ثم يجرى إلى (٦) ، وينتهى التدريب عندما يصل (١) إلى مكانه الأصلى الذى بدأ منه التدريب .

ب- يكرر التدريب عشر مرات بينها فترة راحة . شكل (١٨٩)

٣- تحركات عرضية مع الانهاء بالحجز للجناح :



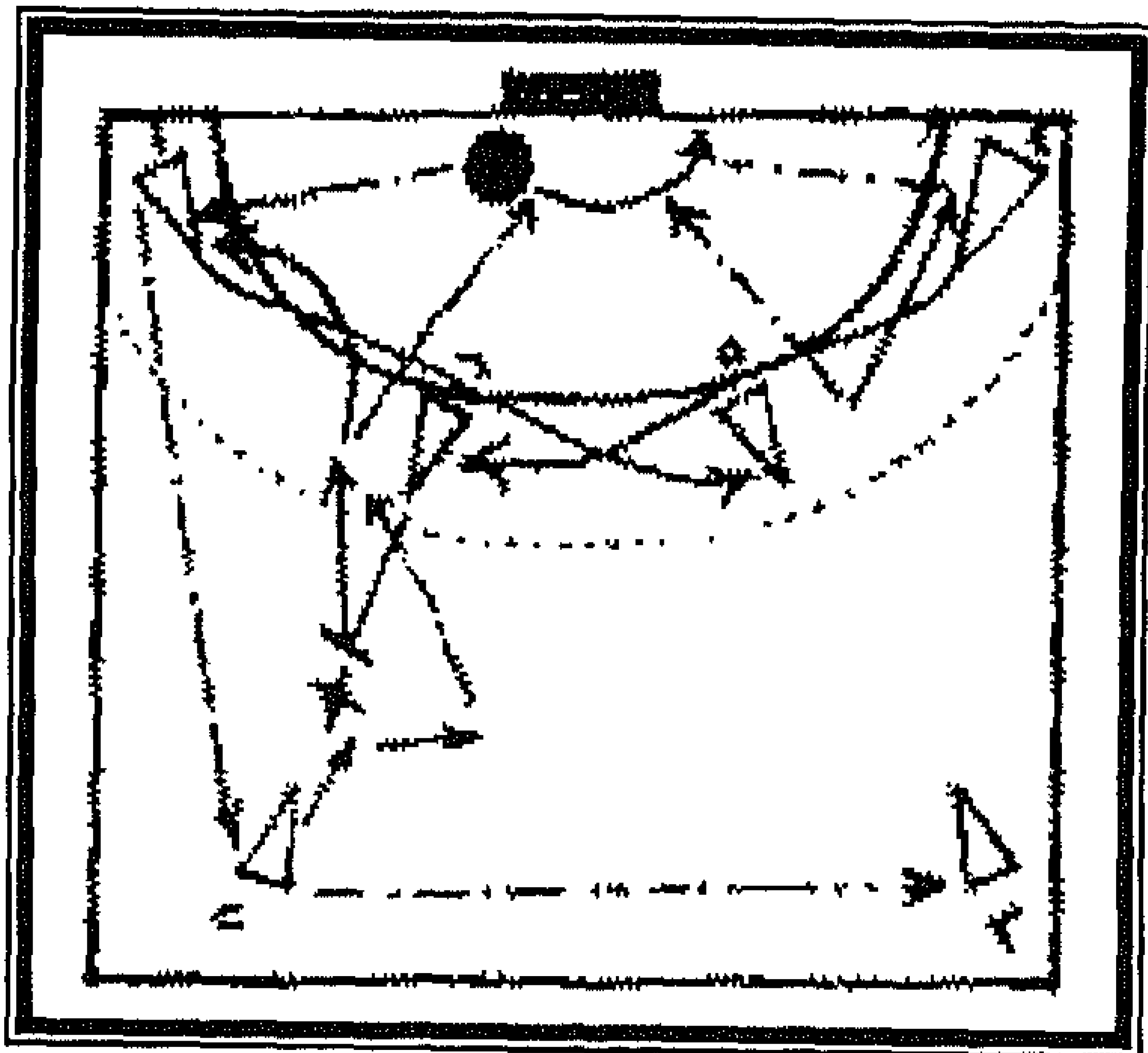
شكل (١٩٠)

أ- يبدا التدريب بتمرير الكرة من (١) القــاطع الى (٢) الى (٣) الــذى يرتقى ويمرر الى (١) القاطع امام الحجز . رقم (١) ينــهى التــدريب بتمرير الكرة الى الحارس ، الحجز يتم من لاعب الــدائرة (٥) الــذى يتحرك من اليمين الى اليسار . بعد التمرير لحارس المرمى يمرر الى (٤) ثم (٣) ثم (٢) الذى يمرر الى (٤) القاطع من امام الحجز الذى يقوم به لاعب الدائرة رقم (٦) .

ب- يكرر التدريب عشرين مرة .

ج- يجب ان يتم الحجز بتوقيت متــزامن مــع التحركـــات والتمريـــر . شكل (١٩٠)

٤- تحركات عرضية مع الانهاء بالحجز للظهير :



شكل (١٩١)

أ- يبدأ التدريب بتمرير الكرة من حارس المرمى إلى رقم (١) الذى يمرر إلى (٢) ثم يقطع ليحل محل رقم (٥) على الدائرة الذى يحجز لرقم (٣) – الكرة تمرر من (٢) إلى (٣) إلى (٥) بعد حركة المتابعة ، بعد الحجــز يقــوم رقــم (٥) بالوثب لتمرير الكرة لحارس المرمى الذى يمرر للاعــب (٤) الــذى يمـــرر

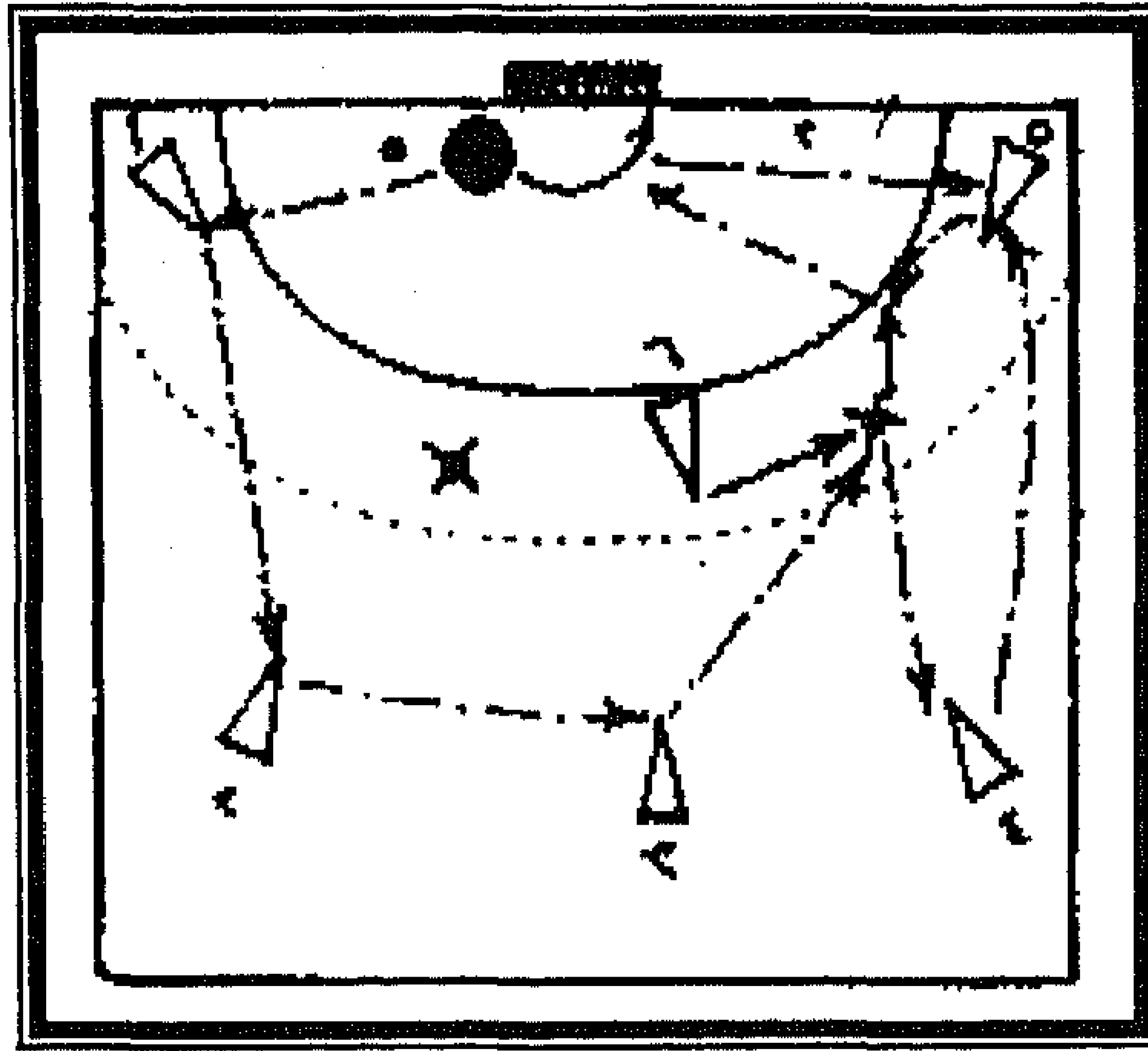
إلى (٣) ويقطع ليحل محل (٦) – تمرر الكرة من (٣) إلى (٢) إلى (٦) بعد حركة المتابعة بعد الحجز ثم يرتقى (٦) ويمرر لحارس المرمى .

ب- يكرر التدريب ٢٠ مرة بينها فترة راحة . شكل (١٩١) .

ج- يجب مراعاة التوقيت المتزامن لحركة الحجز والكرة والتحركات .

وفيما يلى تدريبات لتنمية سرعة التمرير من خلال المراكز الثابتة :

١- تمرير سريع مع إنهاء من لاعب الدائرة :



شكل (١٩٢)

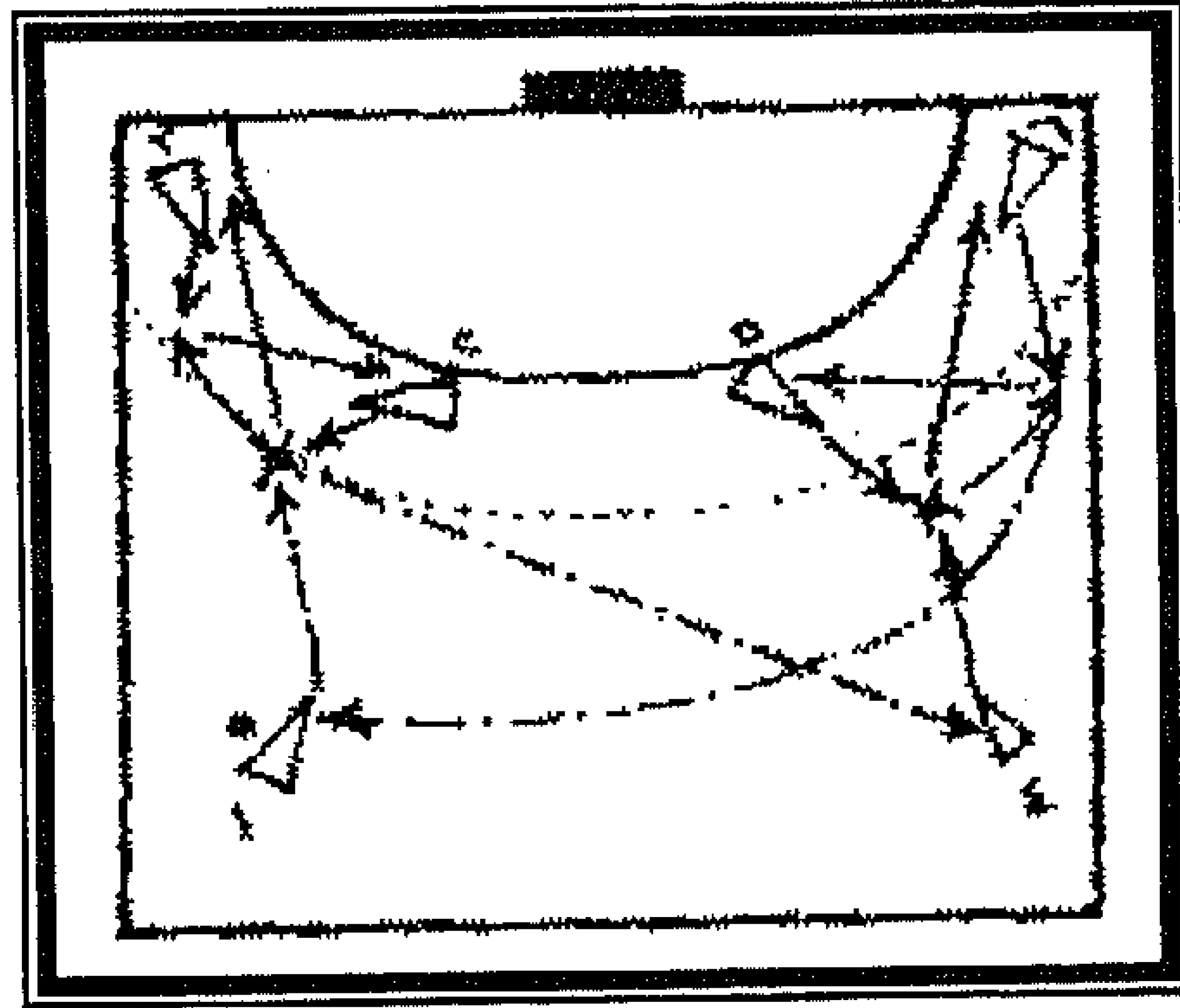
أ- يبدأ التدريب بتمرير الكرة من الحارس إلى رقم (١) الذى يمرر إلى (٢) ثم (٣) ثم (٦) الذى يستلم بعد التحرك للكرة الطبية ، يستلم (٦) ويمرر إلى (٤) الذى يمرر إلى (٥) الذى يمرر تمريرة مرتدة إلى (٦) الذى يثب ويمرر إلى حارس المرمى .

ب- يمرر حارس المرمى لـ (٥) الذى يمرر إلى (٤) ثم (٣) ثم (٦) الذى يتحرك للكرة الطبية اليسرى ثم يمرر (٦) إلى (٢) الذى يمرر إلى (١) الذى يمرر كرة مرتدة إلى (٦) الذى يثب ويمرر إلى حارس المرمى .

ج- يكرر التدريب عشرين مرة .

د- يجب أن يتم التمرير بسرعة عالية ويتحرك (٦) فى توقيت مناسب للاستلام والتمرير لحارس المرمى . شكل (١٩٢)

٢- التمرير السريع من خارج الـ ٩ م :



شكل (١٩٣)

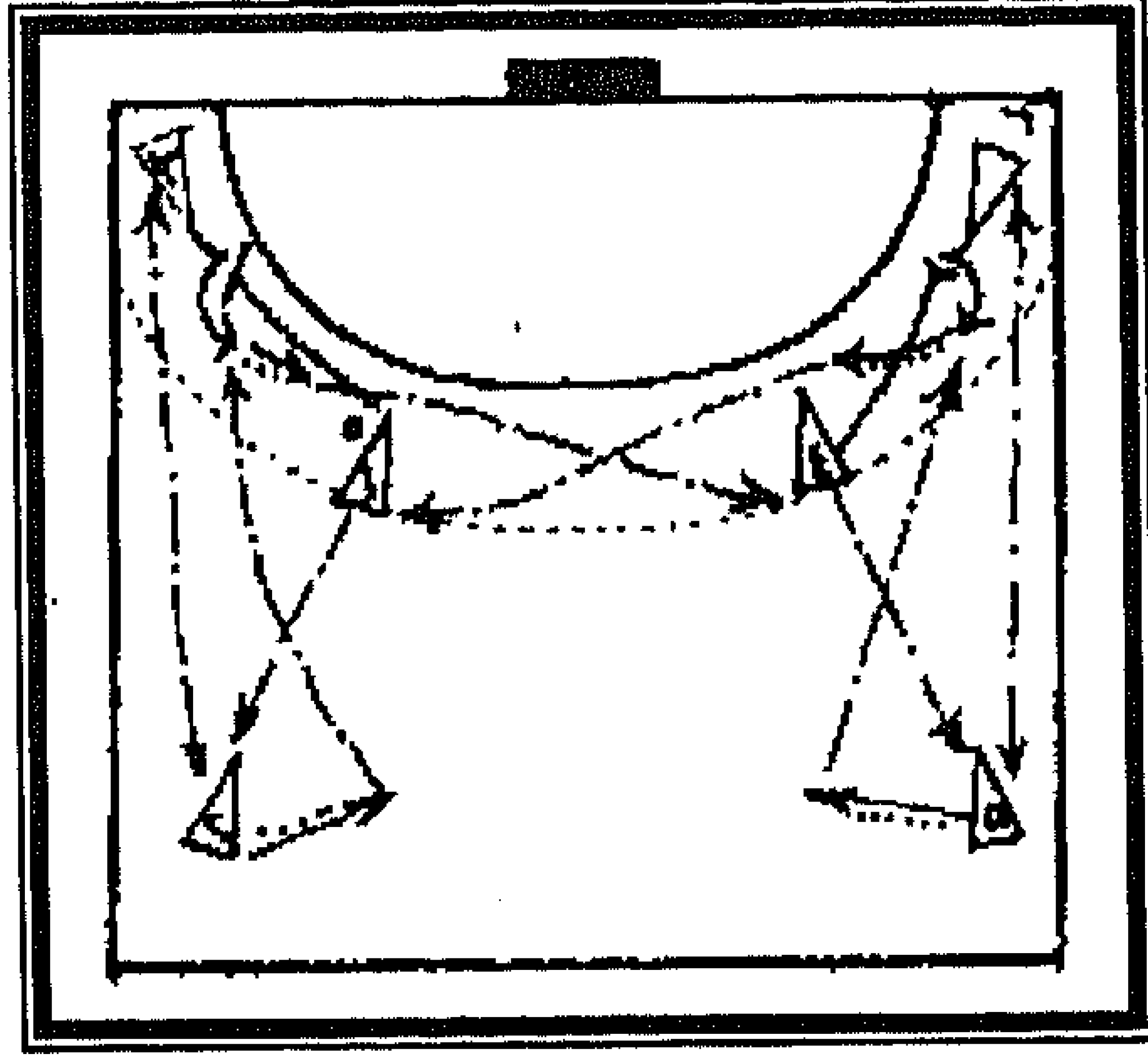
أ- يبدا التدريب بالتمرير من (١) الى (٢) المتقدم خارج الـ ٩ م ، (٢) يمرر الى (٣) المتقدم خارج الـ ٩ م الذى يثب ويمرر الى (٤) فى الجهة العكسية من الملعب - يتبادل ٢ ، ٣ اماكنهم .

ب- يقوم (٤) بالتمرير الى (٥) المتقدم خارج الـ ٩ م فى نفس الوقت يخرج (٦) ليستلم من (٥) - يثب (٦) بتمرير الى (١) .

ج- يكرر التدريب ٢٠ مرة .

د- يراعى سرعة التقدم مع سرعة تمرير الكرة . شكل (١٩٣)

٣- التمرير السريع مع الحجز فى الجناحين :



شكل (١٩٤)

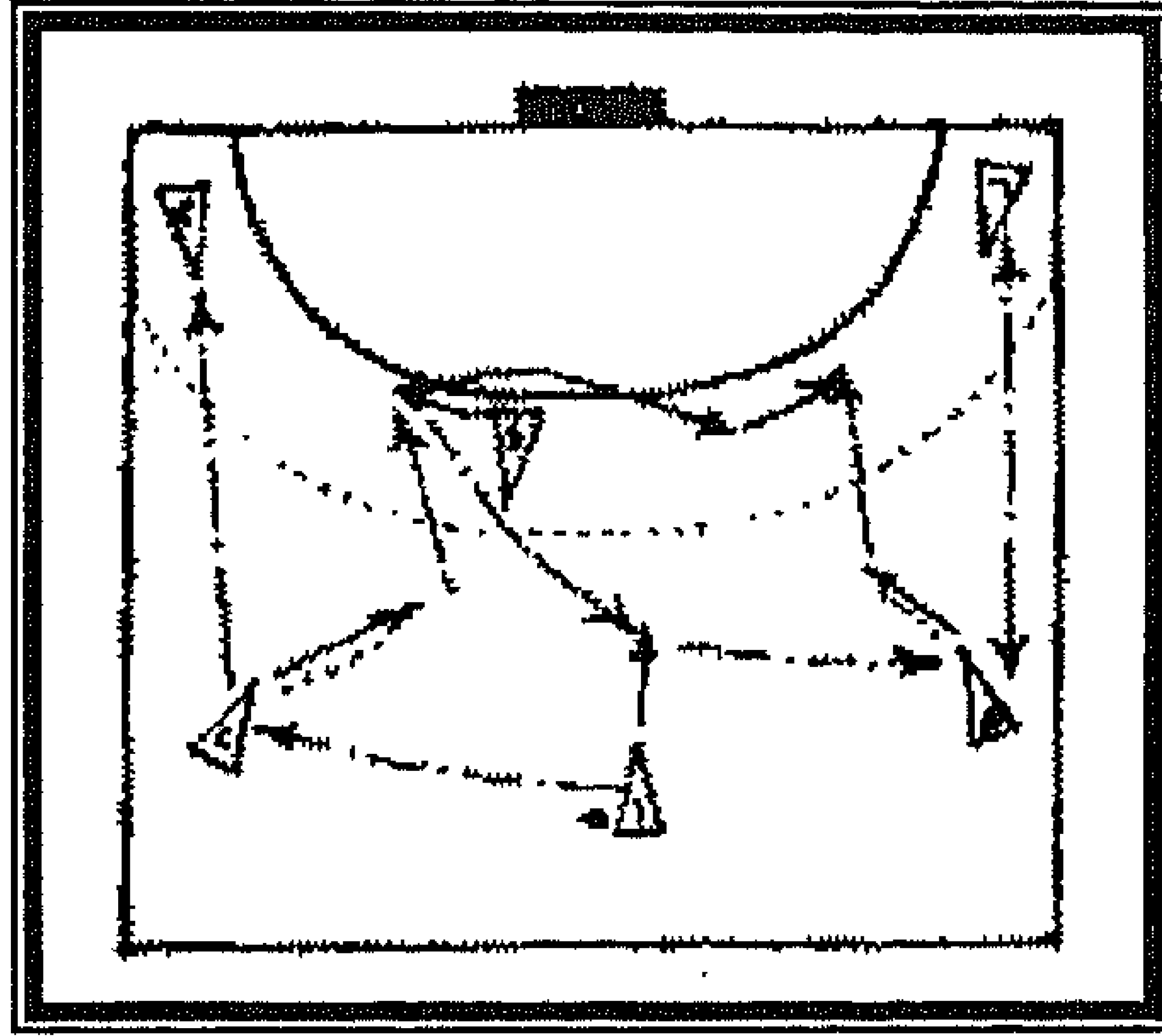
أ- رقم (١) يمرر إلى (٢) ويجرى لحجز رقم (٣) - الكرة تمرر إلى (٣) ثم إلى (٢) الذى يمررها إلى (٣) القاطع أمام الحجز - (٣) يتحرك بالكرة ويمررها مرتدة إلى (٤) ، فى الجانب الآخر الذى يمرر إلى (٥) - تمرر الكرة من (٥) إلى (٦) ومن (٦) إلى (٥) الذى يمرر الكرة إلى (٦) القاطع أمام الحجز .

ب- رقم (٦) ينهى الوحدة بالتحرك وتمرير الكرة مرتدة إلى (٣) الذى حل محل (١) .

ج- فى كل مرة يتبادل الجناح وقلب الدائرة مركزيهما بعد الحجز .

د- يكرر التدريب ٢٠ مرة بينها فترات راحة . شكل (١٩٤)

٤- التمرير السريع مع تمرير عكسى للدائرة :



شكل (١٩٥)

أ- تمرر الكرة من (١) إلى (٢) إلى (٣) إلى (٢) الذى يقطع للأمام ويمرر إلى لاعب الدائرة رقم (٤) فى حركته العكسية نحو اليسار - (٤) يستقبل ويمرر إلى (١) .

ب- تمرر الكرة من (١) إلى (٥) إلي (٦) إلى (٥) الذى يقطع بالكرة ويمررها إلى (٤) فى حركته العكسية إلى اليمين .

ج- لاعب الدائرة رقم (٤) ينتقل بعد كل استقبال وتمرير إلى نصف منطقة المرمى الآخر . شكل (١٩٥)

سادساً : أشكال خاصة للهجوم المنظم :

وينقسم إلى :

١- هجوم ناقص العدد .

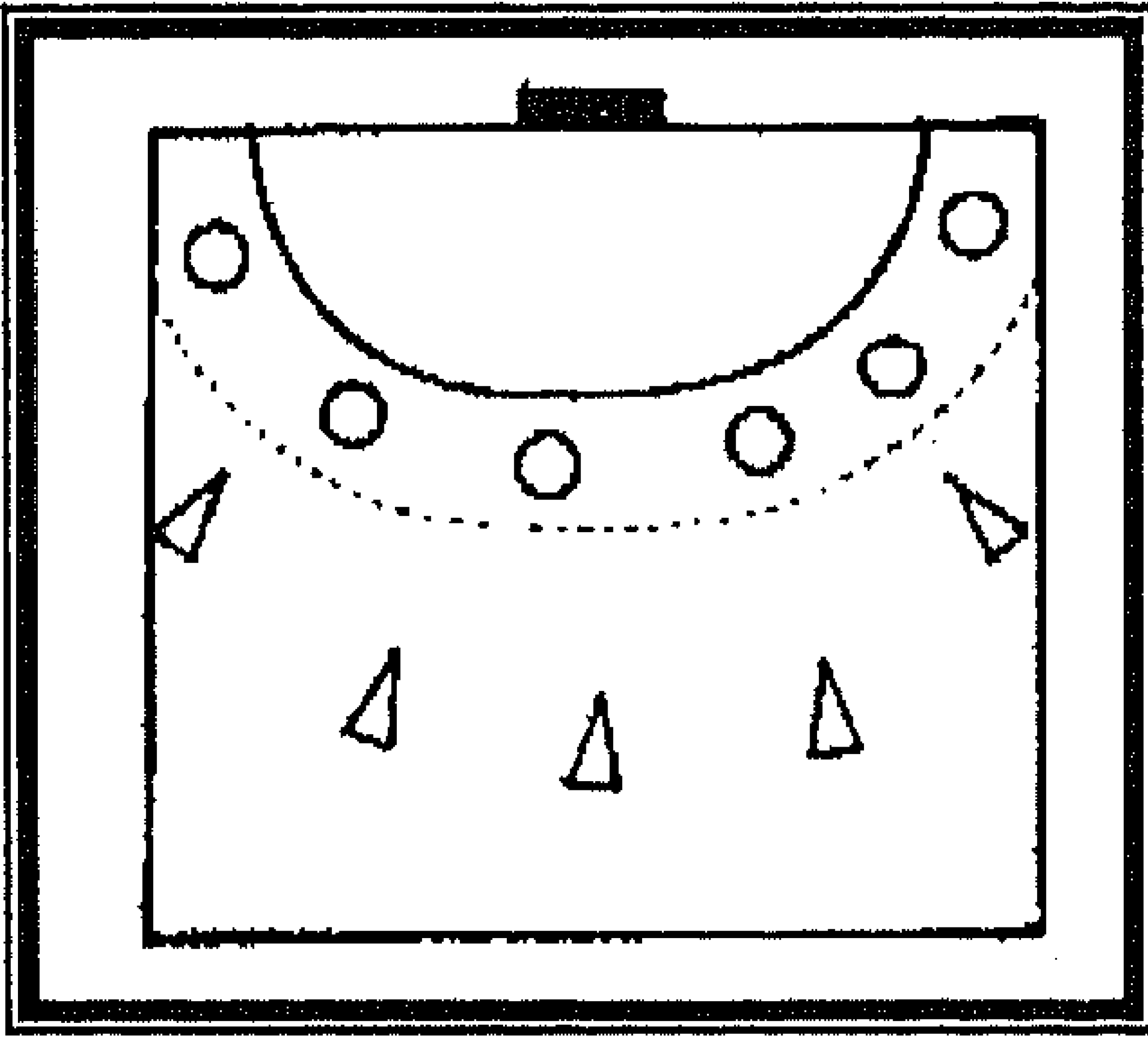
٢- هجوم زائد العدد (بدون لاعب ارتكاز) .

٣- استخدام هجوم (٧ ضد ٦) بإشراك حارس المرمى .

٤- استخدام لاعبي دائرة (ثابت - ثابت) (ثابت - متحرك) (متحرك - متحرك) .

١-هجوم ناقص العدد (بدون لاعب إرتكاز) :

من الملاحظات التى قد تبدو عجيبة فى مباريات كرة اليد أنه فى حالة نقصان أحد الفريقين لأحد لاعبيه نتيجة إستبعاد (٢ ق) ، أن يتحرك هذا الفريق خلال الهجوم بطريقة أكثر إيجابية وتأثيراً على دفاعات الخصم بل ويتفوق رغم نقصانه العددى ويحرز عدداً من الأهداف قد لا يحرزها بنفس المعدل عند إكتمال صفوفه وهذا نتيجة إستغلال طاقات كامنة لمواجهة هذا التفاوت العددى كما أن حالة الثقة تزداد عند الفريق المنافس فيقل إهتمامه مما يؤتى بنتائج عكسية وغالباً ما يكون اللاعب المستبعد من اللعب هو الذى يستعوض عنه بلاعب الدائرة فيصبح التشكيل الهجومى ٢ : ٣ بوجود جناحين وثلاث لاعبين خلفيين . شكل (١٩٦) .

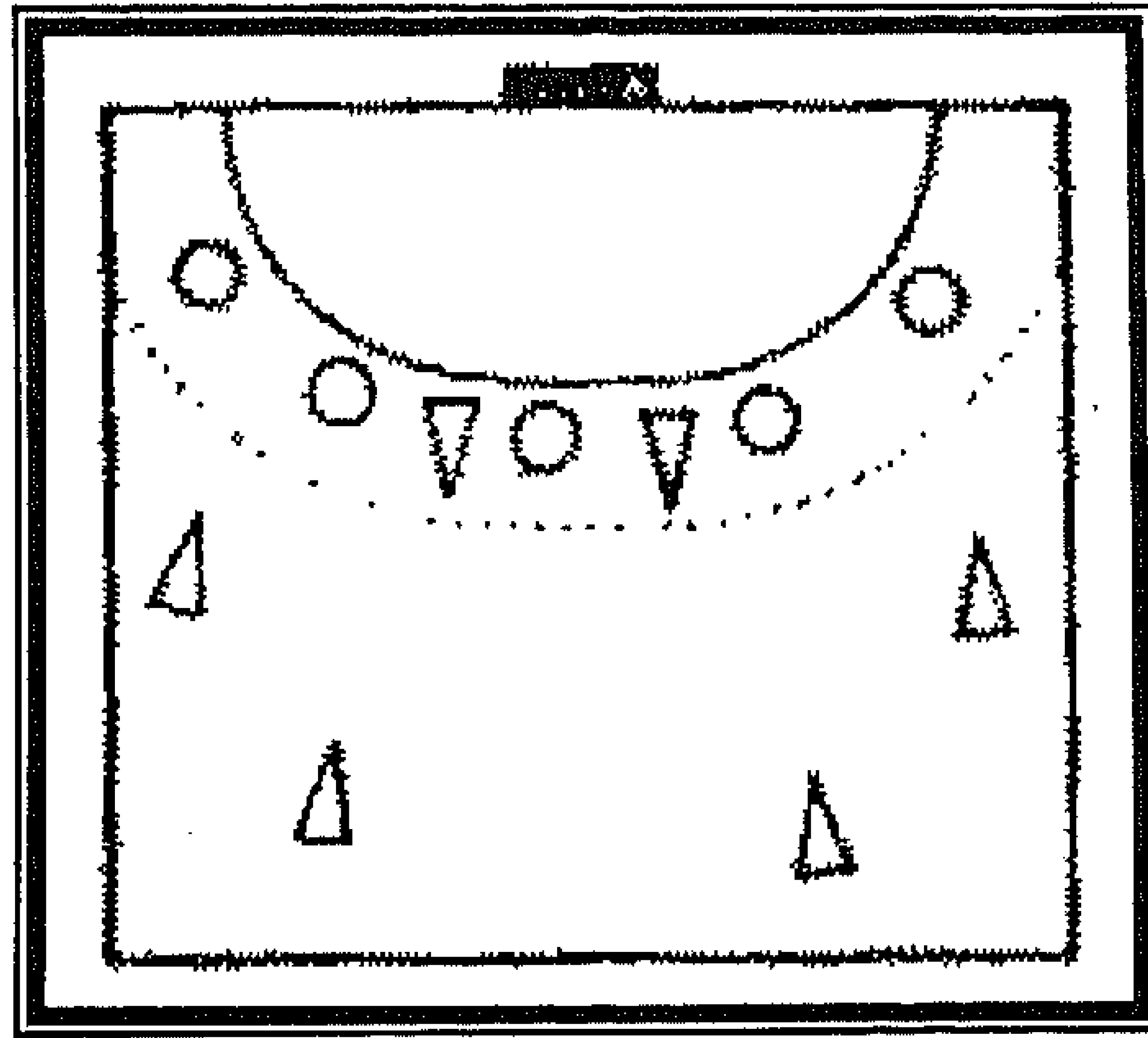


شكل (١٩٦)

وهنا يتعمد الفريق المهاجم الناقص العدد الى إطالة زمن الهجمة بطريقة إيجابية وإكتساب أكبر قدر من عمليات الرميات الحرة وذلك لحين استكمال مدة الاستبعاد المعاقب بها أحد مهاجمية ، ولكن يعتمد الفريق خططياً طوال مدة النقص العددى على استغلال أقصى طاقاته فى الهجوم الخاطف السريع والموسع .

٢- الهجوم بالزيادة العددية :

وهذه الحالة تحدث عندما يكون الفريق متفوقاً عددياً على الفريق المنافس نتيجة استبعاد أحد المدافعين مؤقتاً وفيها يحاول الفريق المهاجم على تأكيد تميزه هجومياً بمعنى ضرورة تسجيل الهدف فى كل هجمة خلال هذا الموقف .شكل (١٩٧)



شكل (١٩٧)

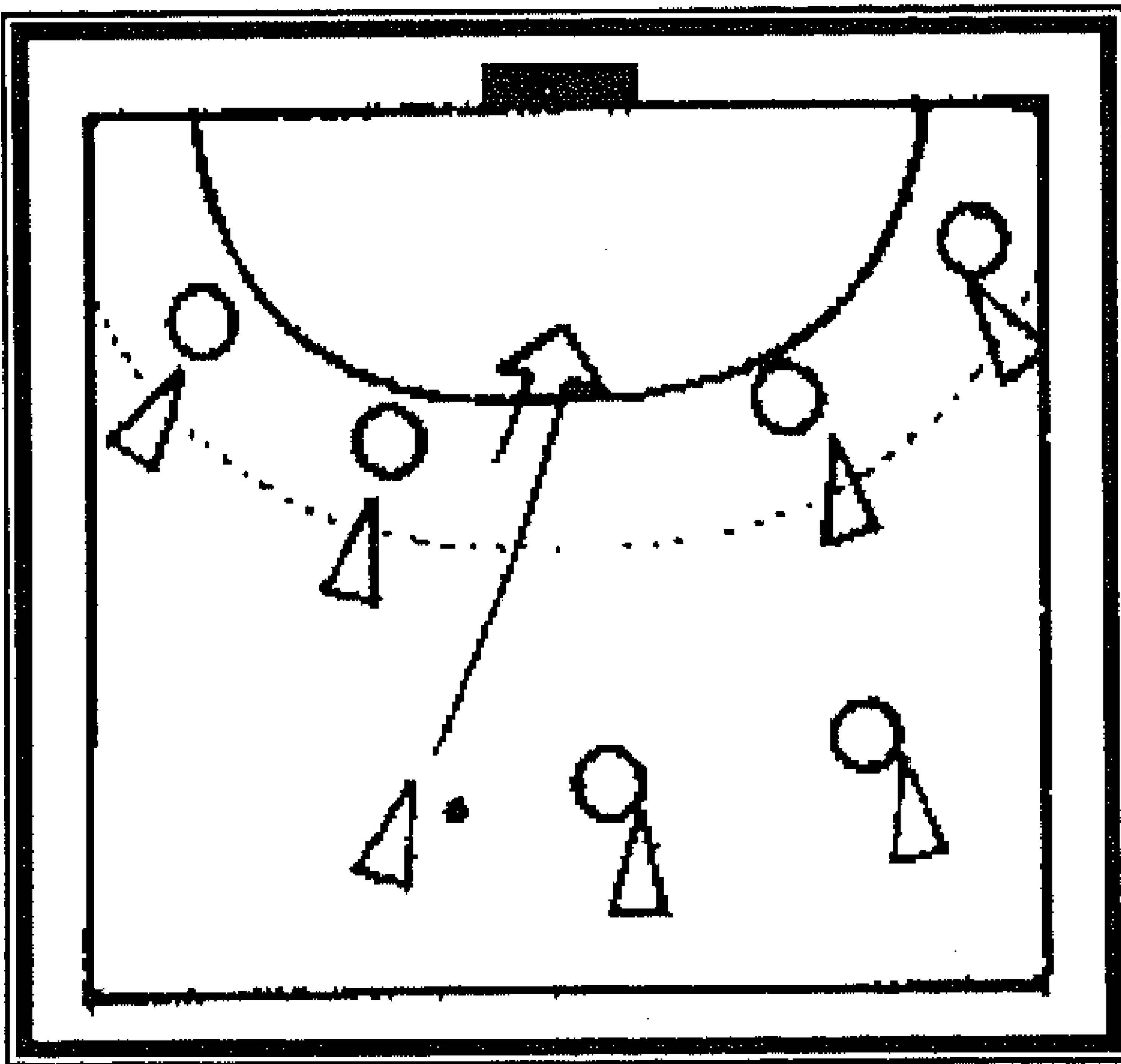
والأسلوب الهجومى الأكثر إستخداماً خلال هذا الموقف هو السلسلة السريعة مع التحرك الطولى للخارج بين المسافات الدفاعية الخارجية لتحرير الجناح الاخير فى السلسلة ليدخل دون اى رقابة ويستحوذ على الكرة من تمريرة بعيدا عن المجال الدفاعى .

كما أن هناك بعض الإستخدامات لأشكال يستخدم فيها تشكيل ٤-٢ حيث يترل لاعب قلب دفاع (صانع الألعاب) إلى مركز الدائرة ويقف ثابتاً قاسماً الفريق المدافع الناقص العد إلى نصفين غير متساويين مما يمنع تحرك المدافع يميناً ويساراً بإحتلاله لهذة المراكز أو الإستحواذ على كرة ممررة إليه نتيجة ضعف التسليم والتسلم من جانب المدافعين ناقصى العدد .

ويلاحظ فى هذا الموقف أن الفريق يعمل نسبياً على تقصير زمن الهجمة للإستفادة بأكبر قدر من توالى هجماته خلال تميزه عددياً .

٣-إستخدام هجوم (٧ ضد ٦) :

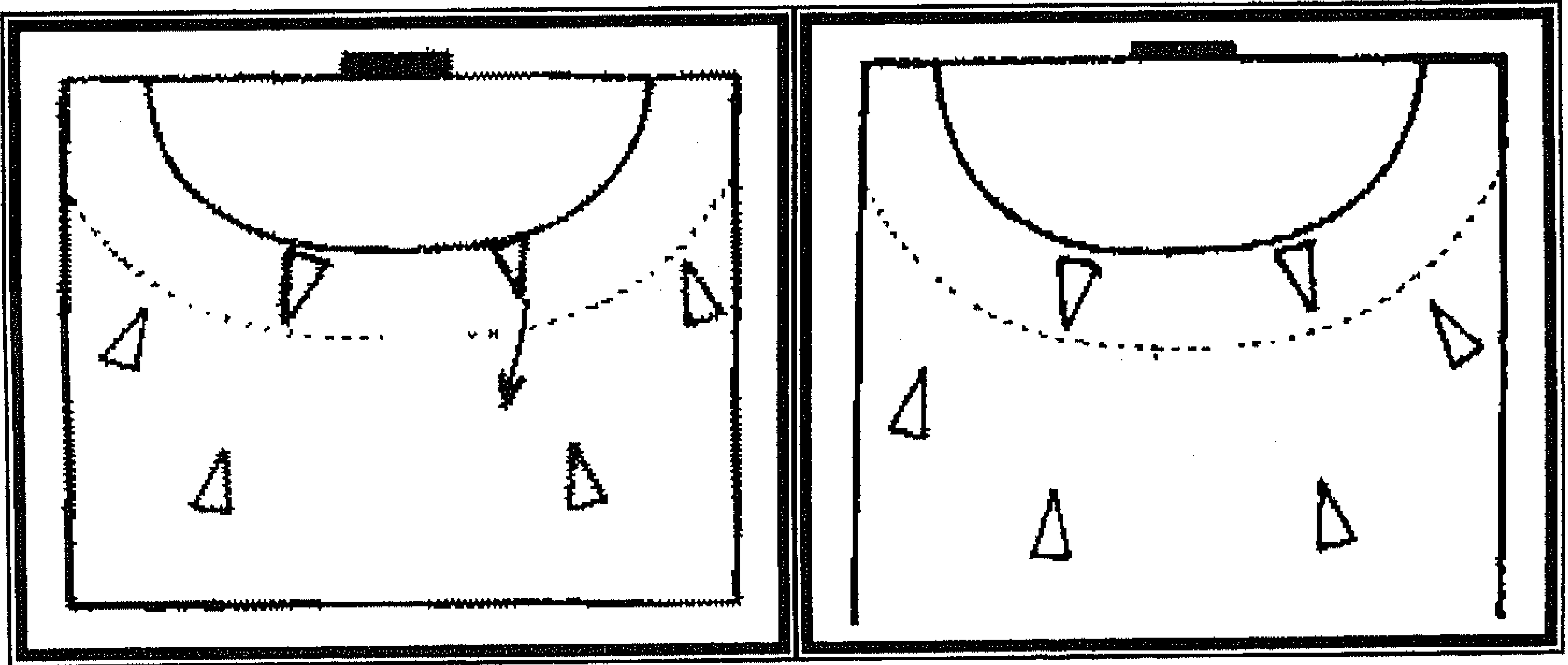
وهذه قد تبدو من الوهلة الأولى قليلة الإستخدام أو نادرة الحدوث ولكنها حالة موجودة قد يستغلها فريق ما خاصة عندما تقترب المباراة من نهايتها ولا يبقى أمام الفريق إلا إحراز الهدف بأى شكل وبأى صورة خاصة وعندما يكون الفريق المدافع يعتمد على طريقة دفاع رجل لرجل وهو ما أتبعته فرق أجنبية ضد الفريق المصرى فى أيسلندا ١٩٩٥م عندما أشركت حارس المرمى فى العملية الهجومية المنظمة فأصبح هناك تفوقاً عددياً للفريق المهاجم ضد دفاعات الفريق المصرى (٧ ضد ٦) بما فيهم حارس المرمى . وغالباً ما تكون زمن الهجمة قصير نسبياً خلال هذا الموقف ولكن أخطر ما فيها هو خلو المرمى من حارسه تماماً وبالتالى يسهل تسجيل هدف فى مرماه عند فقدان الفريق للكرة نتيجة لخطأ فنى أو قانونى فهو إذن سلاح ذو حدين . شكل (١٩٨)



شكل (١٩٨)

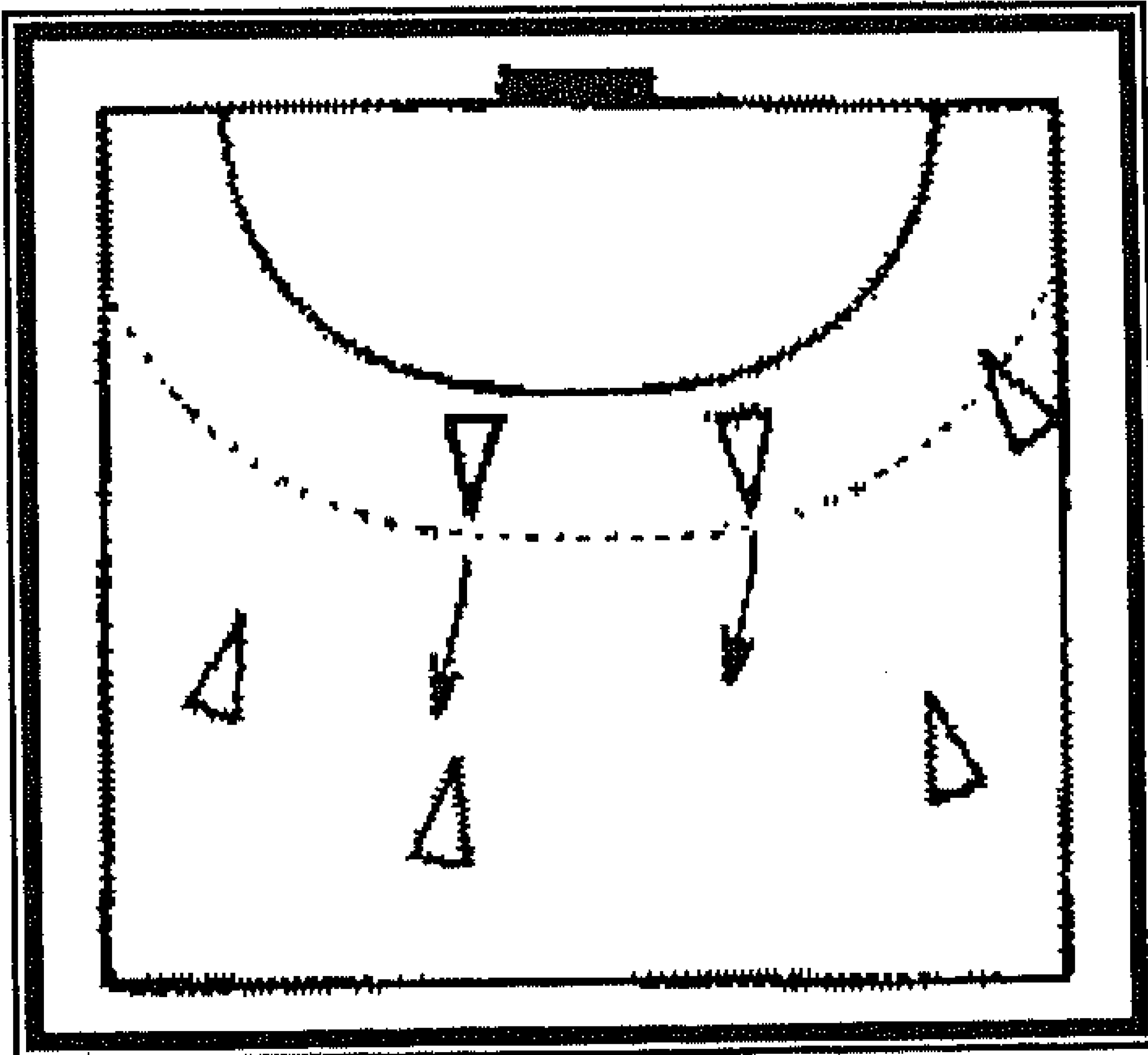
٤-هجوم بإستخدام لاعبى دائرة :

وهذا الموقف يظهر من خلال تشكيل هجومى ٢ : ٤ حيث يكون هناك لاعبون على الدائرة ويخلو مركز (صانع الألعاب) ويظهر من خلال تكليفات لاعبى الدائرة بالتحرك أو الثبات حيث أن لهذا الأسلوب ثلاثة إحتمالات (ثبات لاعبى الدائرة) (ثابت – ثابت) أو تحرك لاعبى الدائرة (متحرك – متحرك) وأخيراً ثبات أحدهما وتحرك الآخر (متحرك – ثابت) ويقصد بتحرك لاعب الدائرة الخروج فى حركات ترددية للحجز أماماً والعودة على خط الدائرة لتسهيل مهمة الظهير للتصويب ، أما فى حالة ثباته فهو بغرض تثبيت الدفاعات وإجبارها على عدم التحرك بحرية أماماً لمقابلة الظهير المصوب ، أو متابعة الأجنحة فى قطعها يميناً ويساراً. شكل (١٩٩ أ ، ب ، ج)



شكل (١٩٩ أ) (ثابت – ثابت)

شكل (١٩٩ ب) (متحرك – ثابت)



شكل (١٩٩ ج) (متحرك – متحرك)

سابعاً : الواجبات الخططية الهجومية الفردية لمراكز اللعب المختلفة :

بعد استعراض التشكيل الهجومي كوضع إبتدائي يتضح أن كل لاعب يتخذ مكاناً خاصاً يطلق عليه المركز ، مما يؤثر بشكل مباشر على الأدوار الخططية المختلفة لكل مركز .

ولكى يكون اللاعب فعالاً يجب أن يدرك تماماً الواجبات الخططية الهجومية التخصصية لمركزه قبل أن تدمج هذه الواجبات داخل إطار العمل الجماعى عند تنفيذ خطة هجومية ، حيث أن العمل الخططى الذى ينفذ داخل محتوى التشكيل الهجومى يتم من خلال إجراءات تعاونية مقننة زمنياً ، لكل لاعب دوره الذى يؤدية داخل الأعمال الخططية ، هذا الدور الفردى عبارة عن نمط من الفعل يلزم من كل عضو من أعضاء الجماعة أن يؤدية .

لذلك يجب أن يتقن جميع اللاعبين المهاجمين الواجبات الخططية لكل المراكز بجانب واجبات مراكزهم التخصصية التى يشغلونها ، لأن تغاير مواقف المنافسة تتيح لهم أن يتواجدوا فى مواقفهم الهجومية فى مراكز مخالفة لمراكزهم ومطلوب منهم التصرف فيها بسرعة ، ولن يكون تصرفهم هذا فعالاً إلا إذا كانوا ملمين بواجبات المراكز المتواجدين فيها .

وذلك يفسر العمل الخططى الجماعى والفريقى فى ضوء ذلك بأنه يقوم على التكامل بين الأدوار الفردية لكل مركز لتكوين وتوليد التكوينات الخططية الجماعية والفريقية وتكامل هذه الواجبات يعمل على نجاح الخطة الهجومية بمراحلها سواء كانت فى مرحلة البناء أو مرحلة الإنهاء .

وسوف نتناول المبادئ الخططية الأساسية للاعبى الخط الخلفى – ولاعب الدائرة – ولاعبى الأجنحة .

١-المبادئ الخططية الهجومية الأساسية للاعبي الخط الخلفي :

أ- القدرة على التحرك المائل المؤثر تحت الضغط الدفاعي العنيف .

ب- في اللحظة التي يقابل فيها المدافع ويقترب لتعطيل الكرة يجب أن تمـــرر إلى أحد اللاعبين الآخرين الذي بدوره يكون جاهزاً لإستلام الكرة وهذا يتطلب الإنتباه بأنواعه .

ج- إذا لم يقم المدافع بالإقتراب أو التغطية ، يجب على المهاجم محاولة إحراز هدف وهذا يتطلب الإيجابية المستمرة على المرمى .

د- المهاجم يجب ألا يقف عند استلام الكرة لأن اللاعـــب الـــذي يـــستمر في الحركة أثناء استلامه الكرة هو أخطر من اللاعب الذي يستلم الكرة من خلال الوقوف .

هـ - المهاجم المتواجد في وضع استلام الكرة من زميله ، يجب عليـــه معرفـــة الأماكن التي لها التأثير على المدافعين حتى يستغلها الاســـتغلال الأمثـــل في حركته التالية .

و- كل حركة من المهاجمين يجب أن تكون لها فعالية في الحركـــة الجماعيـــة حسب ما تتطلبه الخطة سواء كانت إلزامية أو تلقائية .

ز- لاعبو الخط الخلفي واجبهم أن يصلوا إلى الحل السهل والمباشر للموقف التنافسي من خلال استخدام حركات خداعية مؤثرة على نجاح الخطة .

ح- لاعبو الخط الخلفي يجب أن يتعرفوا على أماكن الـــضعف في المـــدافعين وحارس المرمى .

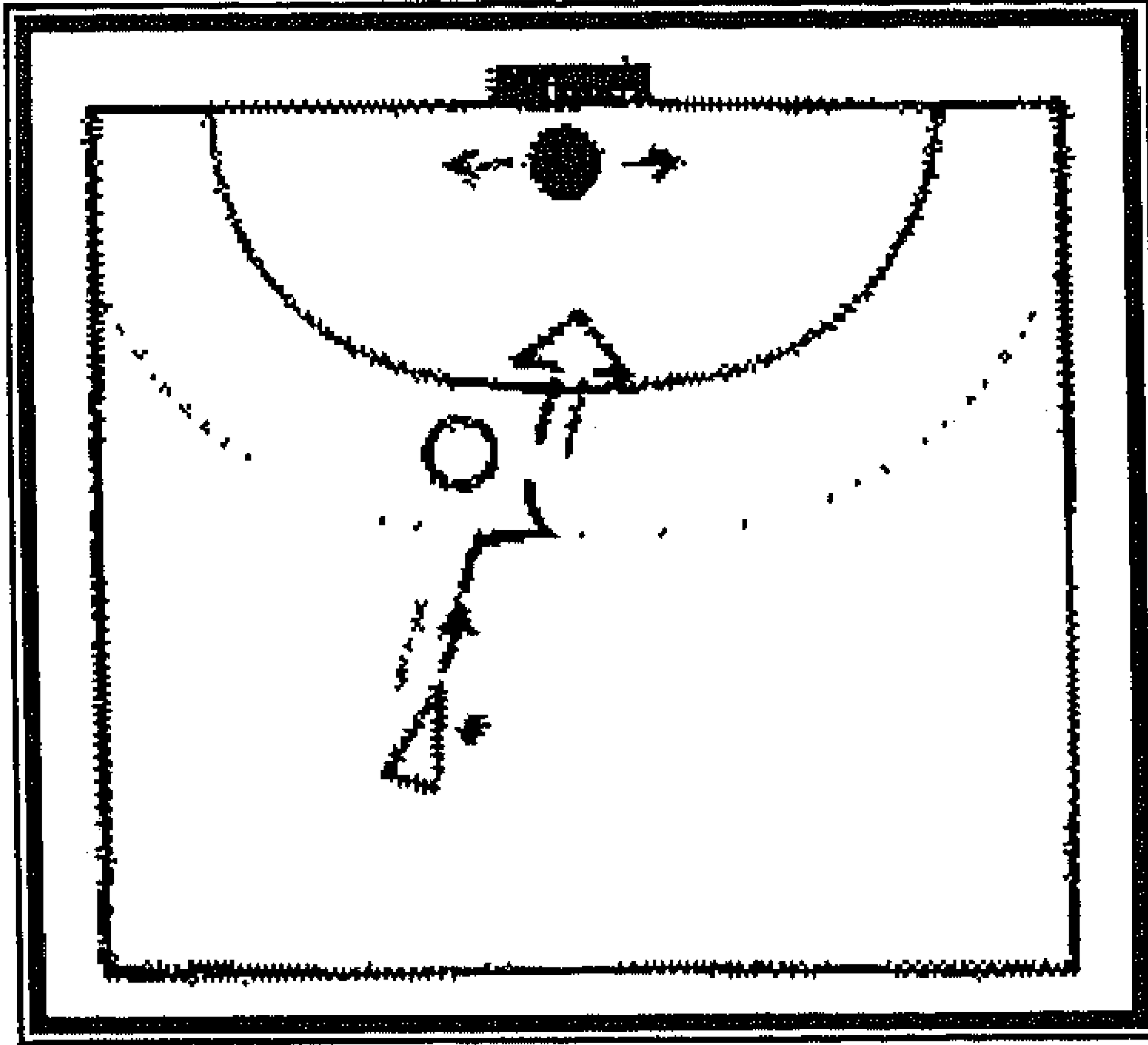
ط- المسافات التي تكون بين مهاجمي الخط الخلفي تكون مناسبة حتى لا تسهل عمل الدفاع عند ضمها .

ي- التعاون المستمر مع الخط الهجومي الأمامي .

ك- يجب عدم تنطيط الكرة أثناء اللعب إلا في المواقف الملحة .

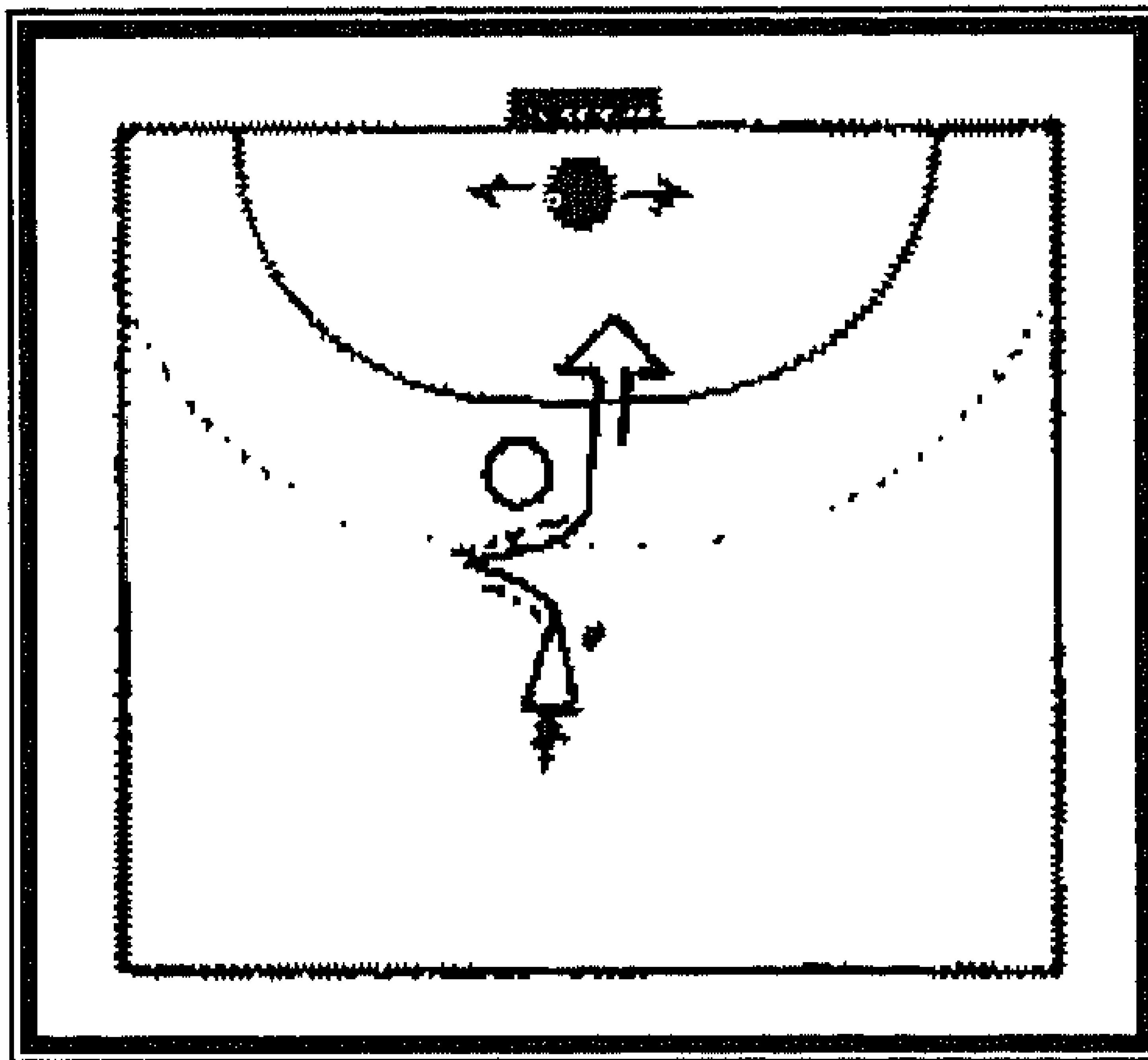
وفيما يلى سوف نستعرض تدريبات تخصصية للاعبى الخط الخلفى :

أ- يكون اللاعب دائماً فى حركة حيث يستلم الكرة القادمة من الجانب ليقوم بالوثب من فوق المدافع الذى يحاول عمل حائط صد ، أو يقوم بالتصويب حول المدافع الذى يحاول إيقافه ، ويمكن زيادة تصعيب التدريب بمحاولة المهاجم التصويب على أماكن محددة لربط الواجب بدقة التصويب . شكل (٢٠٠)



شكل (٢٠٠)

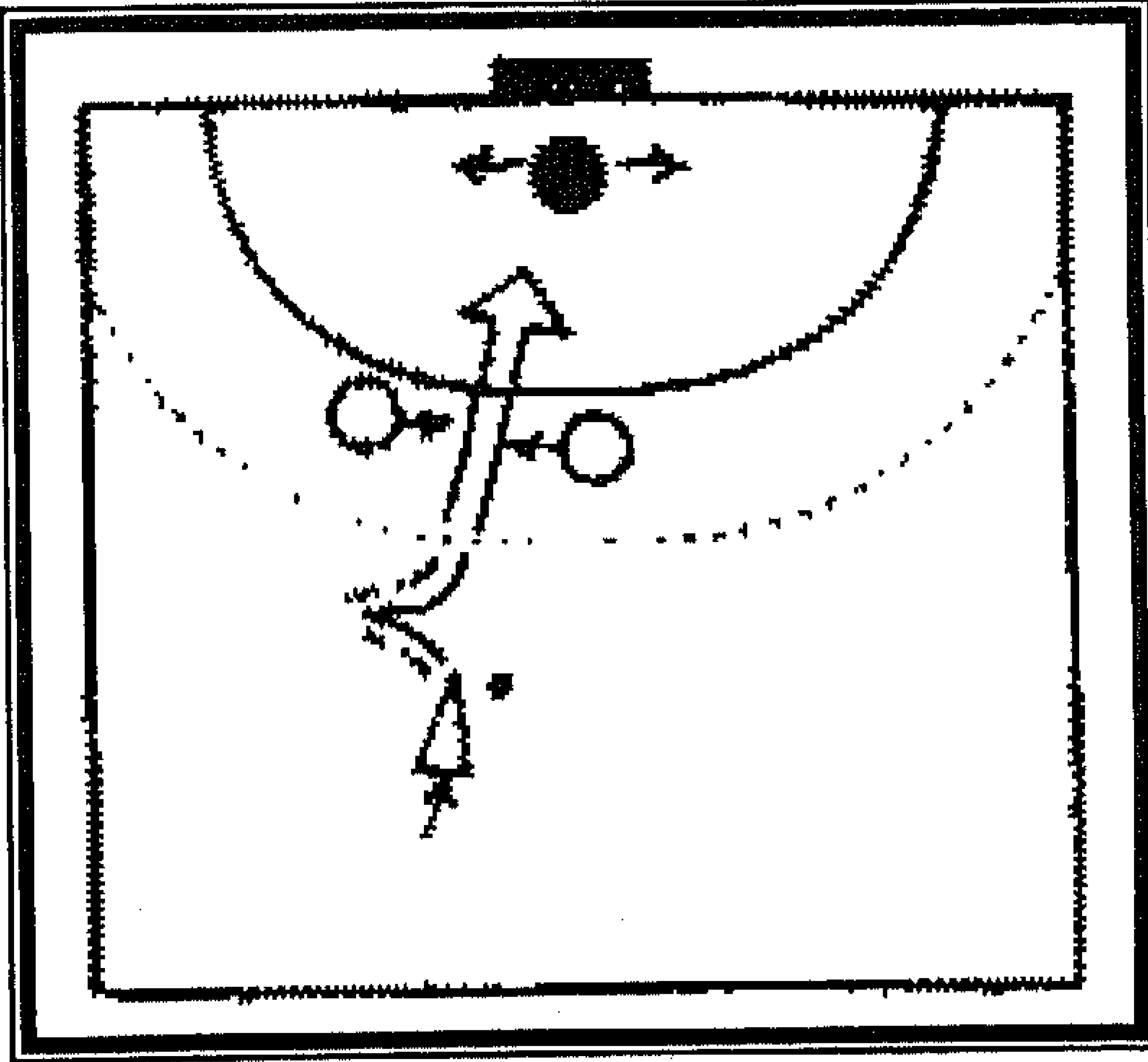
ب- يستلم اللاعب من الحركة الكرة الممرة من الجانب وهو فى كامل سرعته ليحتك بالمدافع - يمكن عمل هذا التدريب بدون كرة . شكل (٢٠١)



شكل (٢٠١)

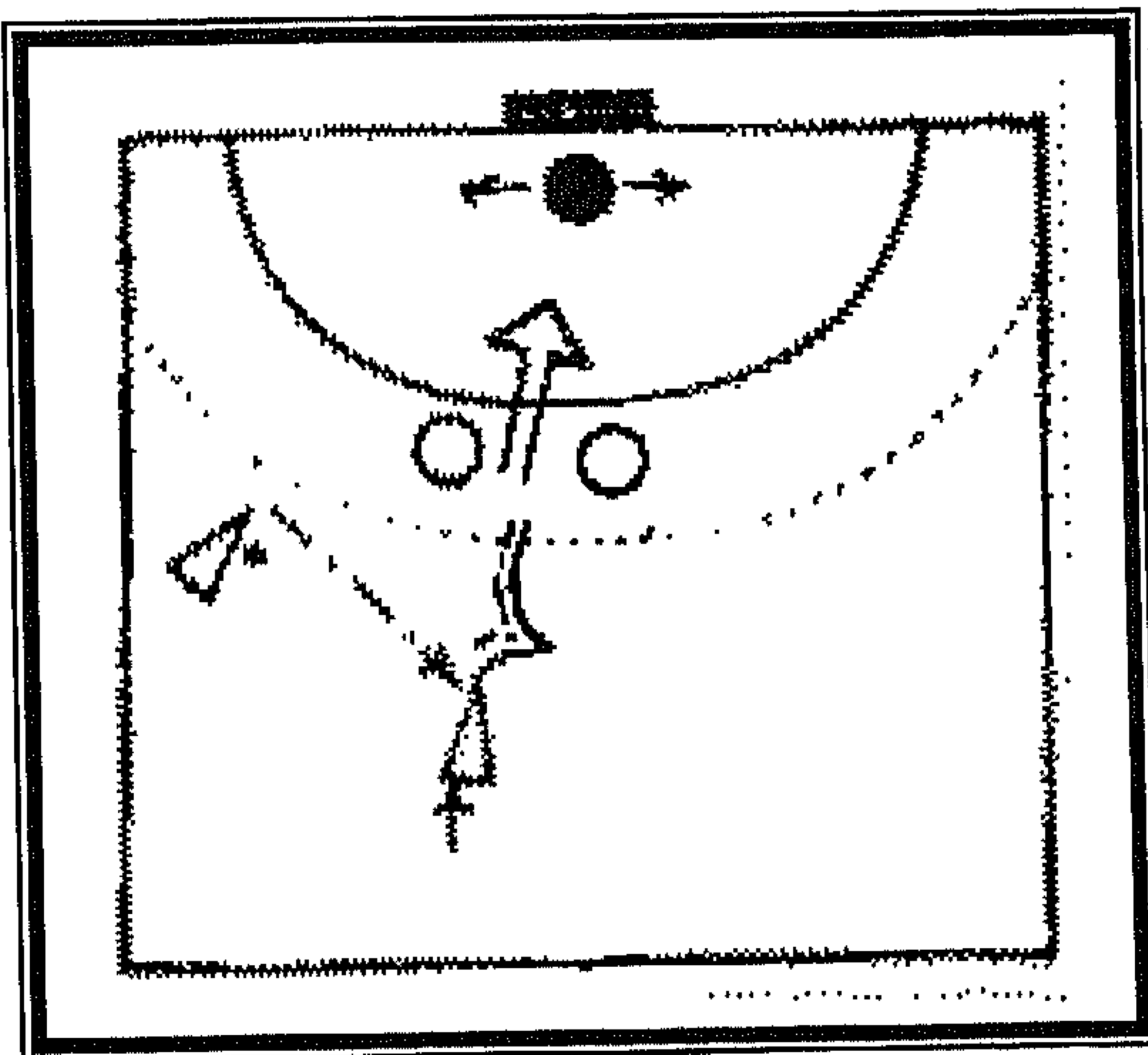
ج- نفس التدريب السابق مع المحاولة الجادة لاحراز الهدف .

د- يستلم اللاعب الكرة الممررة من الجانب بالحركة محاولاً إختـــراق لاعبـــان مدافعان المسافة بينهما من ٥٠ سم : ٧٠ سم ويكونان علـــى بعـــد ٧ م وسواء إختراق أو وقف يتم التصويب على المرمى مع إحراز هدف . شكل (٢٠٢)



شكل (٢٠٢)

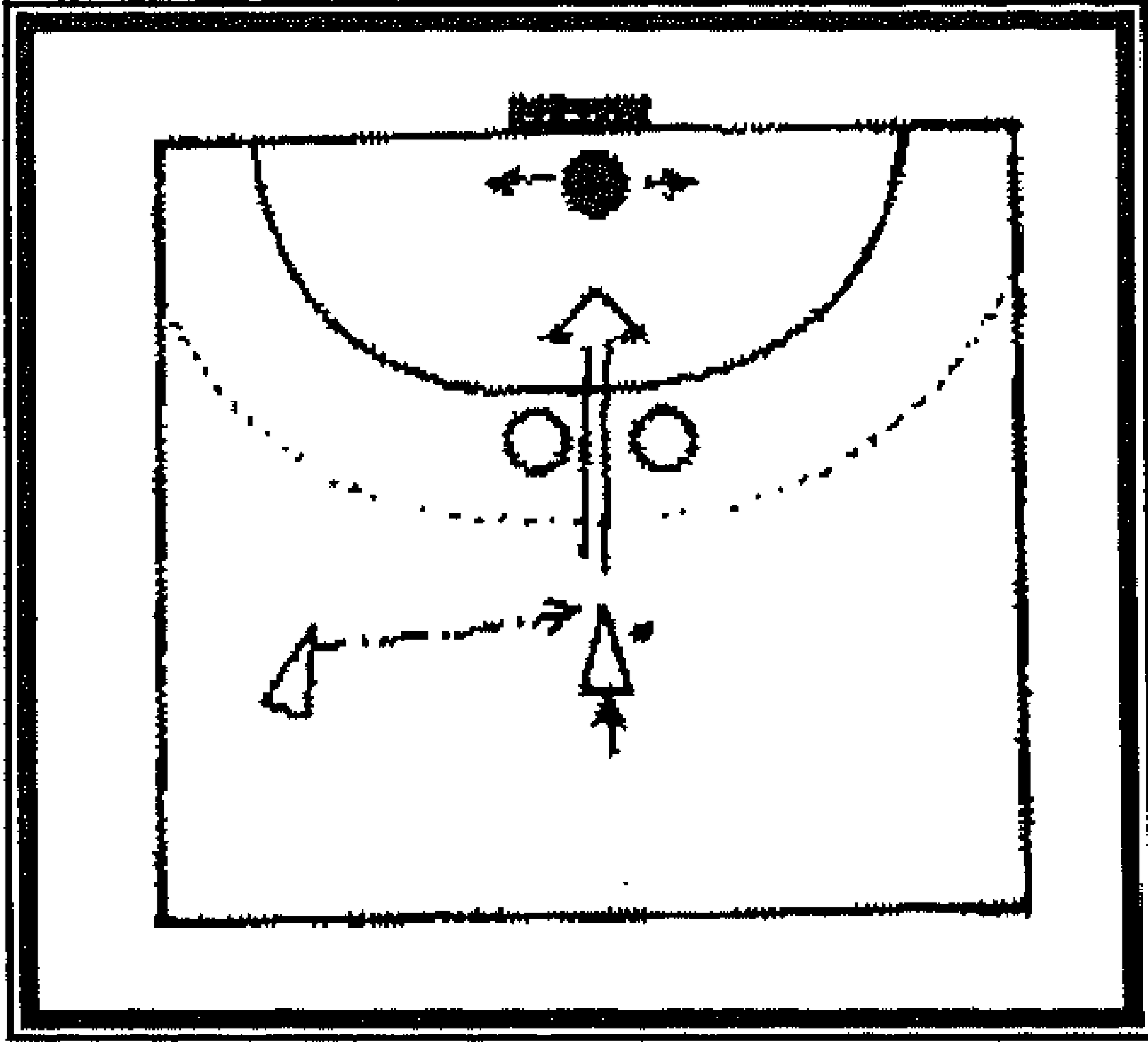
هـــ - يستلم اللاعب الكرة الممرة بالحركة من الجانب محـــاولاً عمـــل الخـــداع والتصويب المباشر بعد الخداع مباشرة . شكل (٢٠٣)



شكل (٢٠٣)

و- نفس التدريب السابق ولكن يحاول الدفاع الإعاقة .

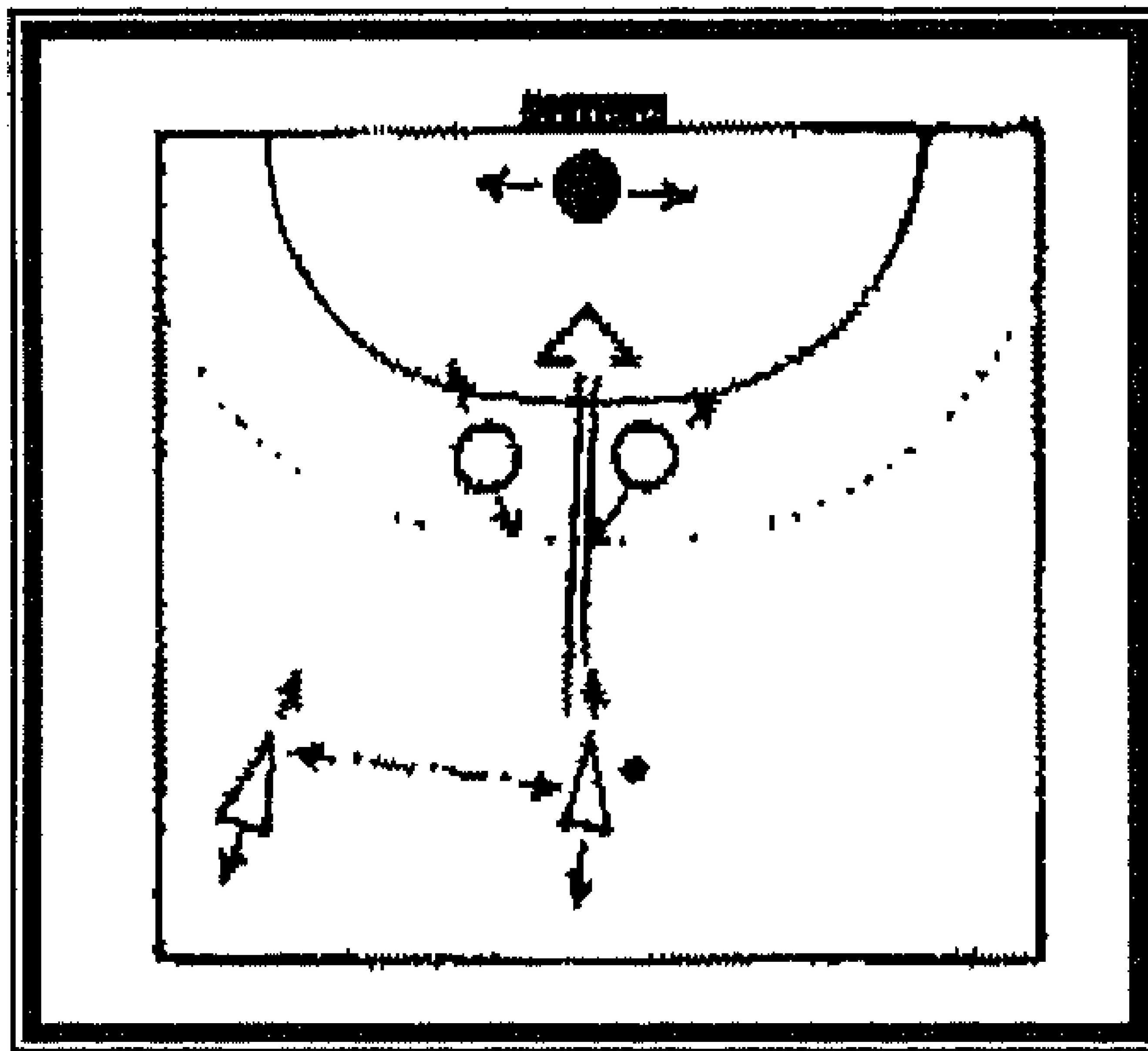
ز- يستلم اللاعب الكرة الممررة بالحركة من الجانب للتصويب من الوثب من فوق مدافعين على بعد ٧م يحاولان عمل حائط صد . شكل (٢٠٤)



شكل (٢٠٤)

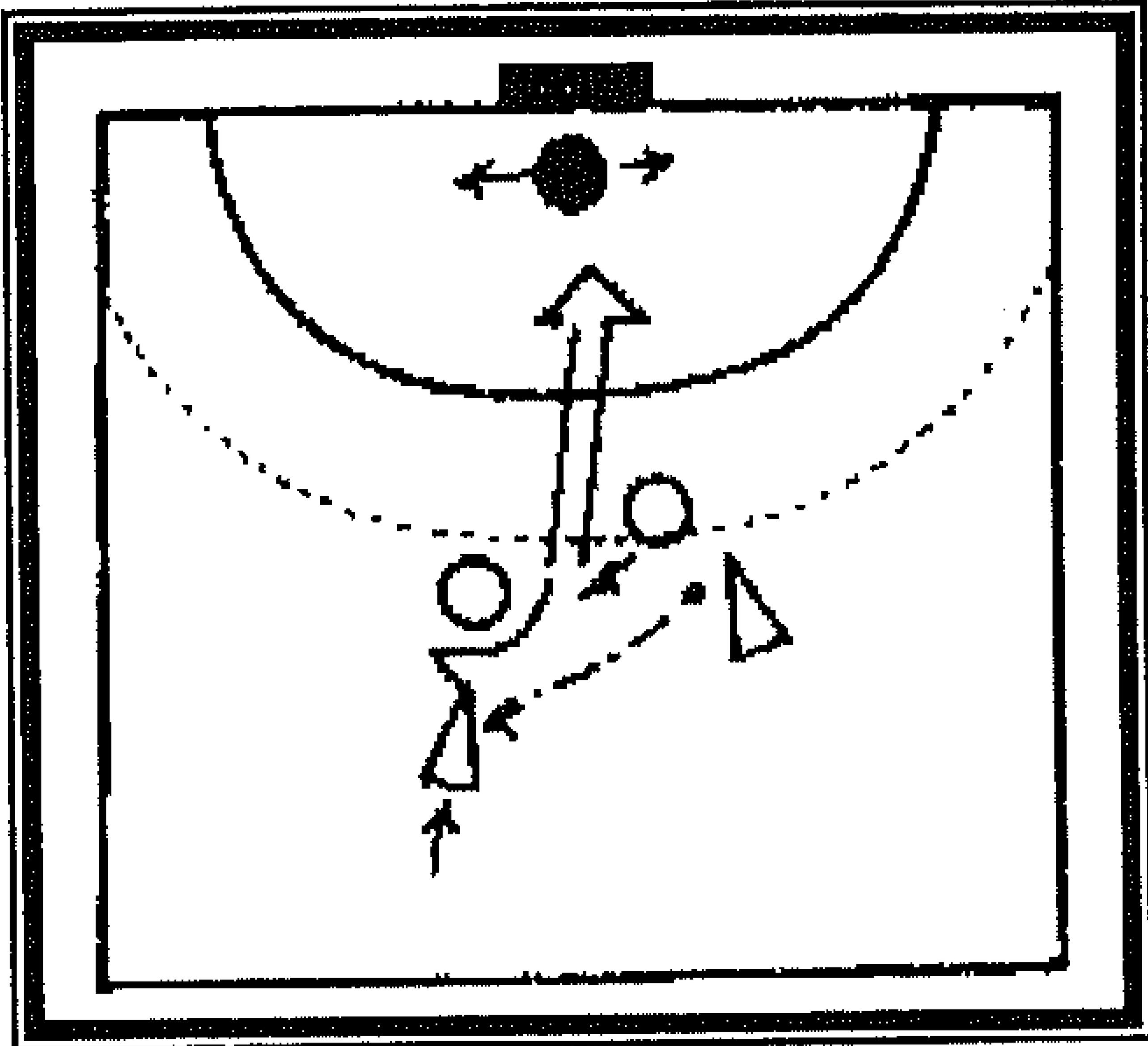
ح- نفس التدريب السابق ولكن فى هذه الحالة يحاول المدافعان الإحتكاك بالمهاجم والمطلوب من المهاجم سرعة التصويب قبل هذا الاحتكاك .

ط- اللاعب وهو فى حركة دائمة يستلم الكرة الممررة من الجانب ويقوم بالتصويب بالوثب من أعلى المدافعين الذى يبدأ دفاعهم من على خط ٦م والمقابلة على ٩ م (حركة ارتدادية مستمرة) . شكل (٢٠٥)



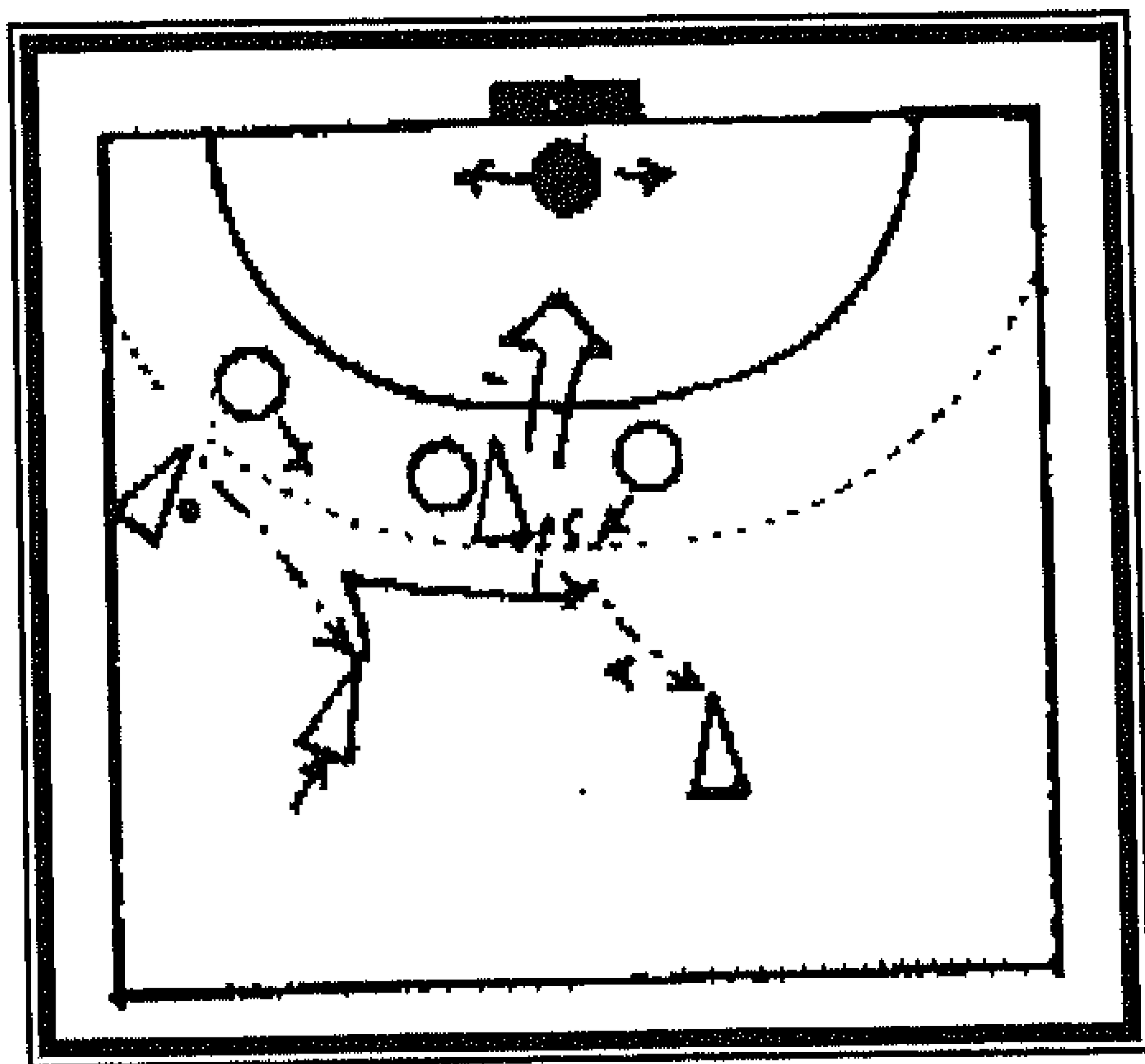
شكل (٢٠٥)

ي- اللاعب وهو دائم الحركة يستلم الكرة القادمة بميل مع محاولة الإختراق بين مدافعين إذا سنحت له فرصة التصويب أو التمرير للاعب آخر ، مع ملاحظة أنه يجب أن يستخدم طرقاً متنوعة للتمرير ولا يحرك نفسه لمحاولة أخذ رمية حرة . شكل (٢٠٦) .


شكل (٢٠٦)

ك- يستلم اللاعب الكرة من الجناح ويتجه فى اتجاه لاعب الدائرة الذى يقوم بحجز مدافع الظهير ويحاول الجناح أن :

- يصوب على المرمى .
- يمرر للاعب الدائرة .
- يمرر للاعب الخط الخلفى . شكل (٢٠٧)


شكل (٢٠٧)

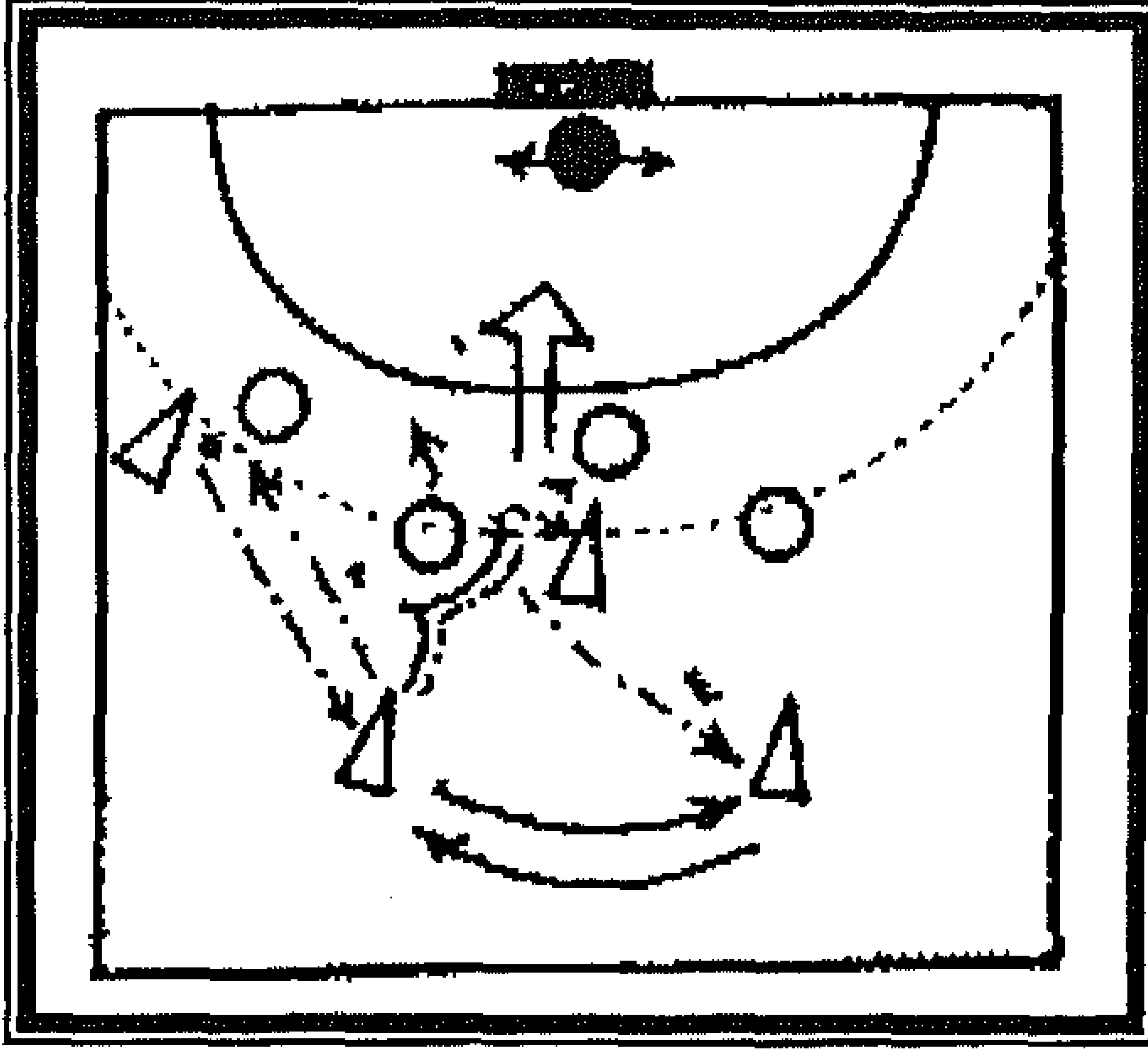
ل- يستلم اللاعب الكرة الممررة من الجناح للدخول والضغط بحركة خداع ثم يحاول :

- أن يصوب على المرمى أو .
- أن يمرر للاعب الدائرة أو .
- أن يمرر للاعب الأوسط وينزل ويأخذ مكاناً خلف المدافع الذى يتقدم على اللاعب الأوسط . شكل (٢٠٨)

شكل (٢٠٨)

م- تحديد جزء من دائرة المرمى وتحديد أربعة مدافعين وأربعة مهاجمين – لاعبين خط خلفى وجناح ولاعب دائرة – لاعبا الجناح والدائرة يكونان فى وضع ثابت – لاعبا الخط الخلفى دائما يغيران مراكزهما بعد كل محاولة فمثلاً يستلم الظهير الكرة الممررة من الجناح محاولاً :

- اختراق المدافعين للتصويب أو
- التمرير للاعب الجناح أو
- التمرير للاعب الدائرة أو
- التمرير للاعب الخط الخلفى الثانى الذى يكون مستعدا للتصويب وفى حالة الفشل يعاد بناء الهجمة مرة اخرى . شكل (٢٠٩)



شكل (٢٠٩)

٢-المبادئ الخططية الهجومية الأساسية للاعب الدائرة :

أ- استمرار خلق مواقف متجددة للفريق تبعاً لإحتياجاته من على خط الدائرة .

ب- دقة التحرك بسرعة فى مساحة محددة خلال اللعب قريباً من خط ٦ م .

ج- قدرة التأثير الإيجابى على دفاع الخصم وإعطاء الفرصة للخط الخلفى للدخول للتصويب والإختراق .

د- تحركاته تكون مبنية على التعاون المستمر مع لاعبى الخط الأمامى والخلفى فى توقيت متزامن .

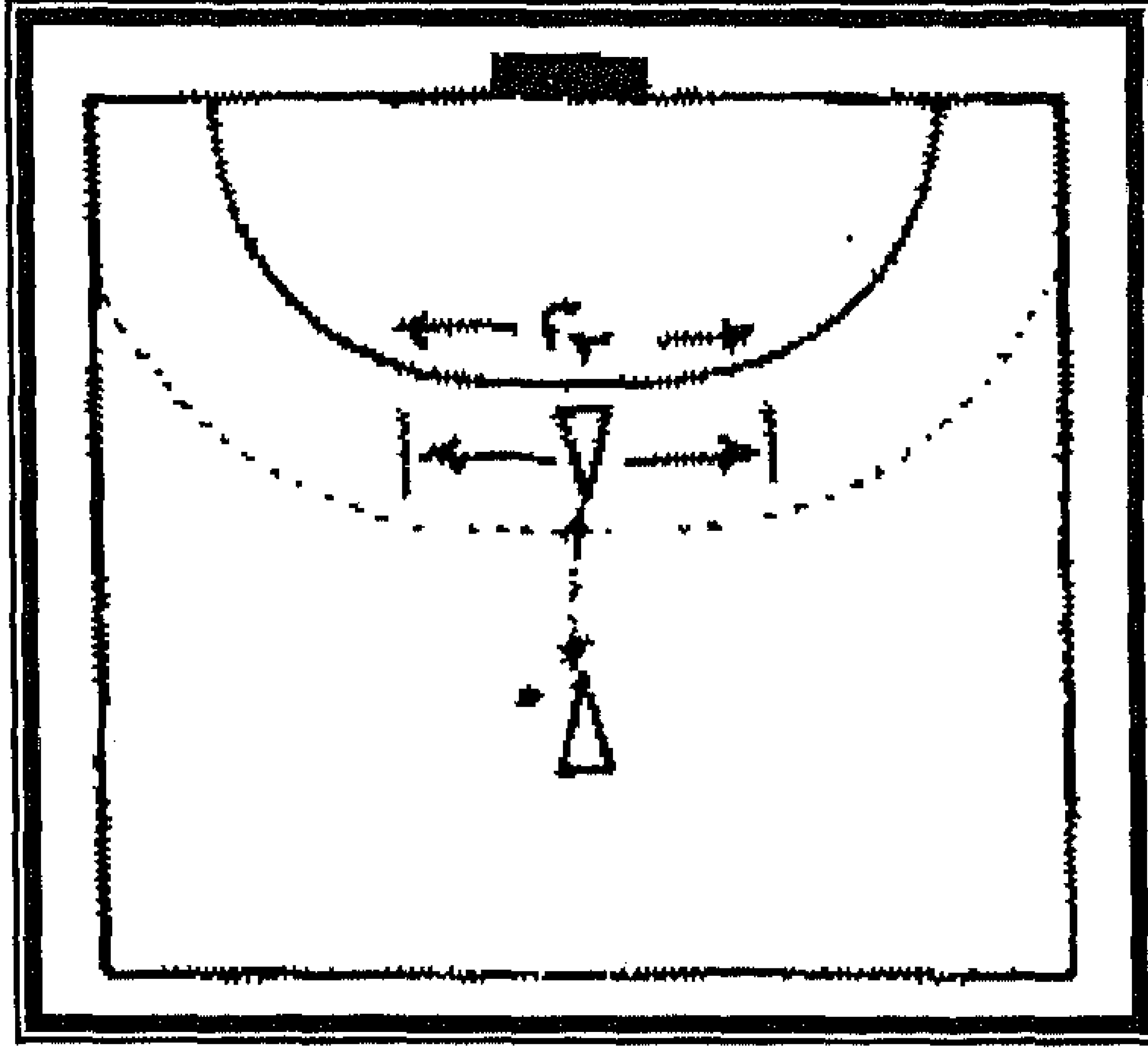
هـ - الإتقان التام لجميع مهارات التصويب على المرمى من على الدائرة حتى أثناء الضغط الدفاعي العنيف .

و- الإتقان التام لمهارة الحجز بأنواعه المختلفة سواء كان أمامياً - جانبياً - خلفياً - والقدرة العالية على فك الحجز لصالحه .

ز- الإتقان التام لمهارة استقبال الكرة من أى إتجاه وأثناء الضغوط والاحتكاك الدفاعى .

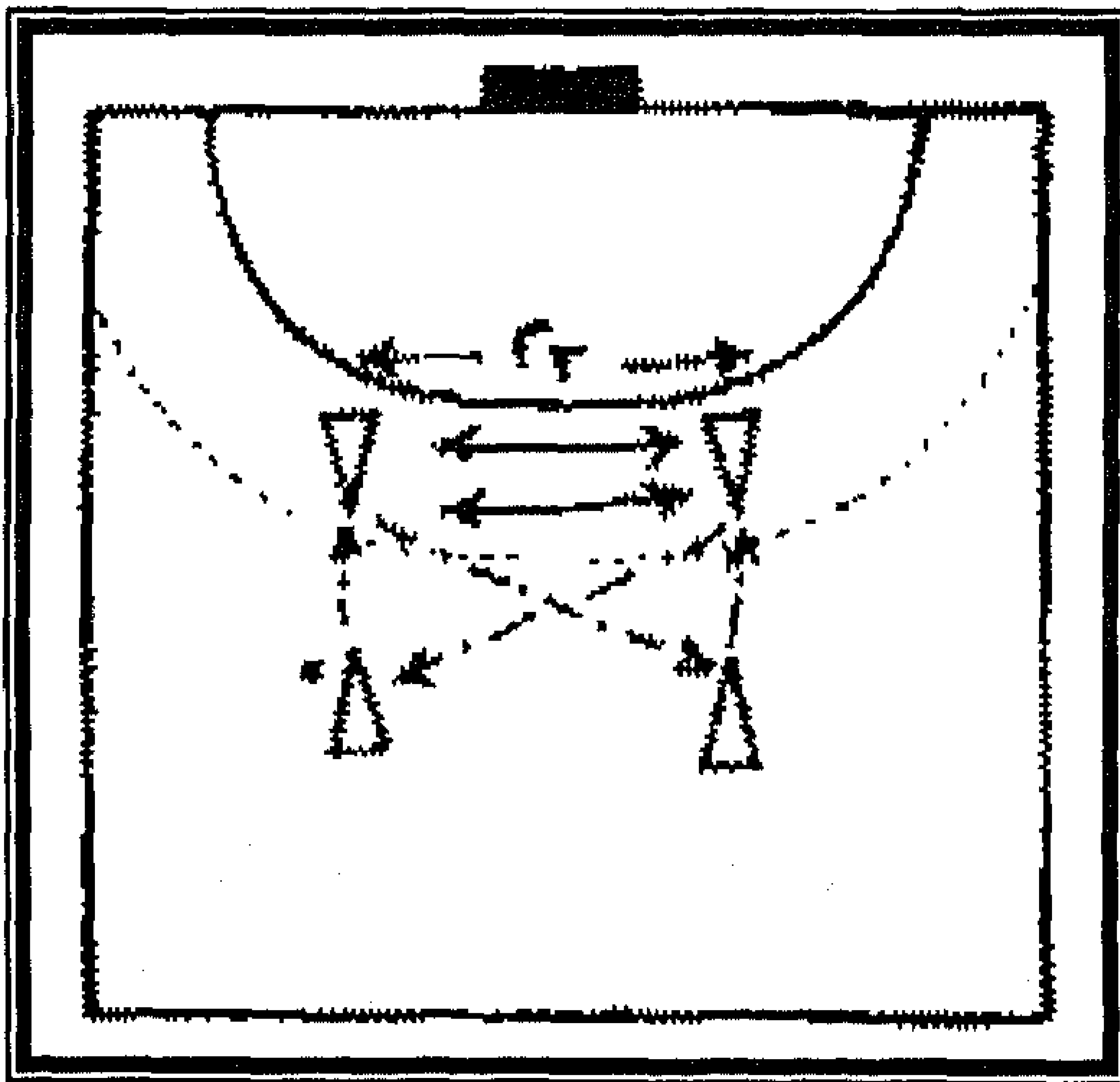
وفيما يلى سوف نستعرض تدريبات تخصصية للاعب الدائرة :

أ- لاعب الدائرة يتحرك جانبياً ويستلم الكرة من لاعب خط خلفى ، تكون المسافة ٣م . شكل (٢١٠)



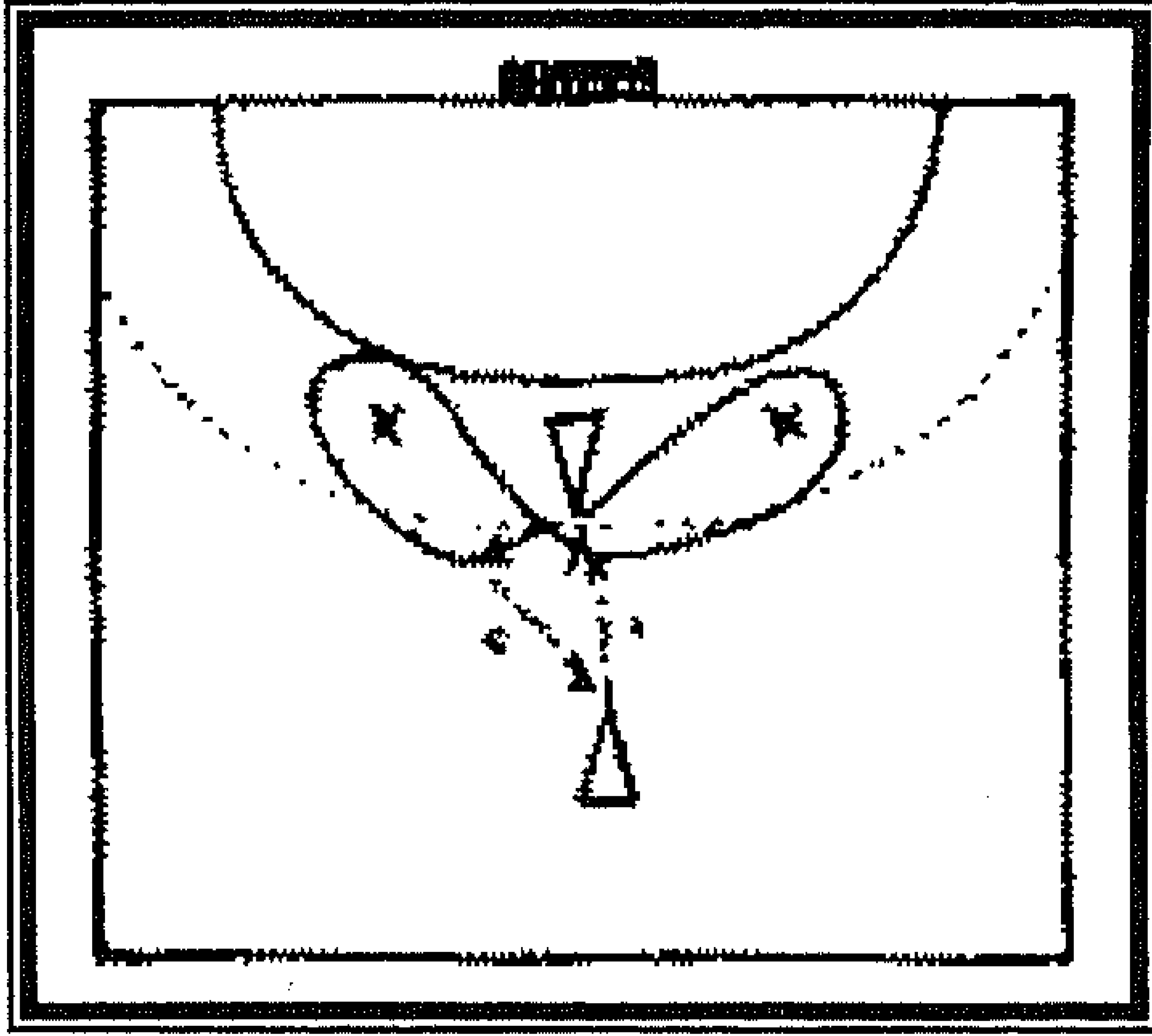
شكل (٢١٠)

ب- تمرير الكرة بين لاعبى دائرة ولاعبى خط خلفى - يكون اتجاه الكرة بخطوط مائلة ثم يقف الخط الخلفى ويتحرك لاعبا الدائرة فى شكل قوس - المسافة ٣م - . شكل (٢١١)



شكل (٢١١)

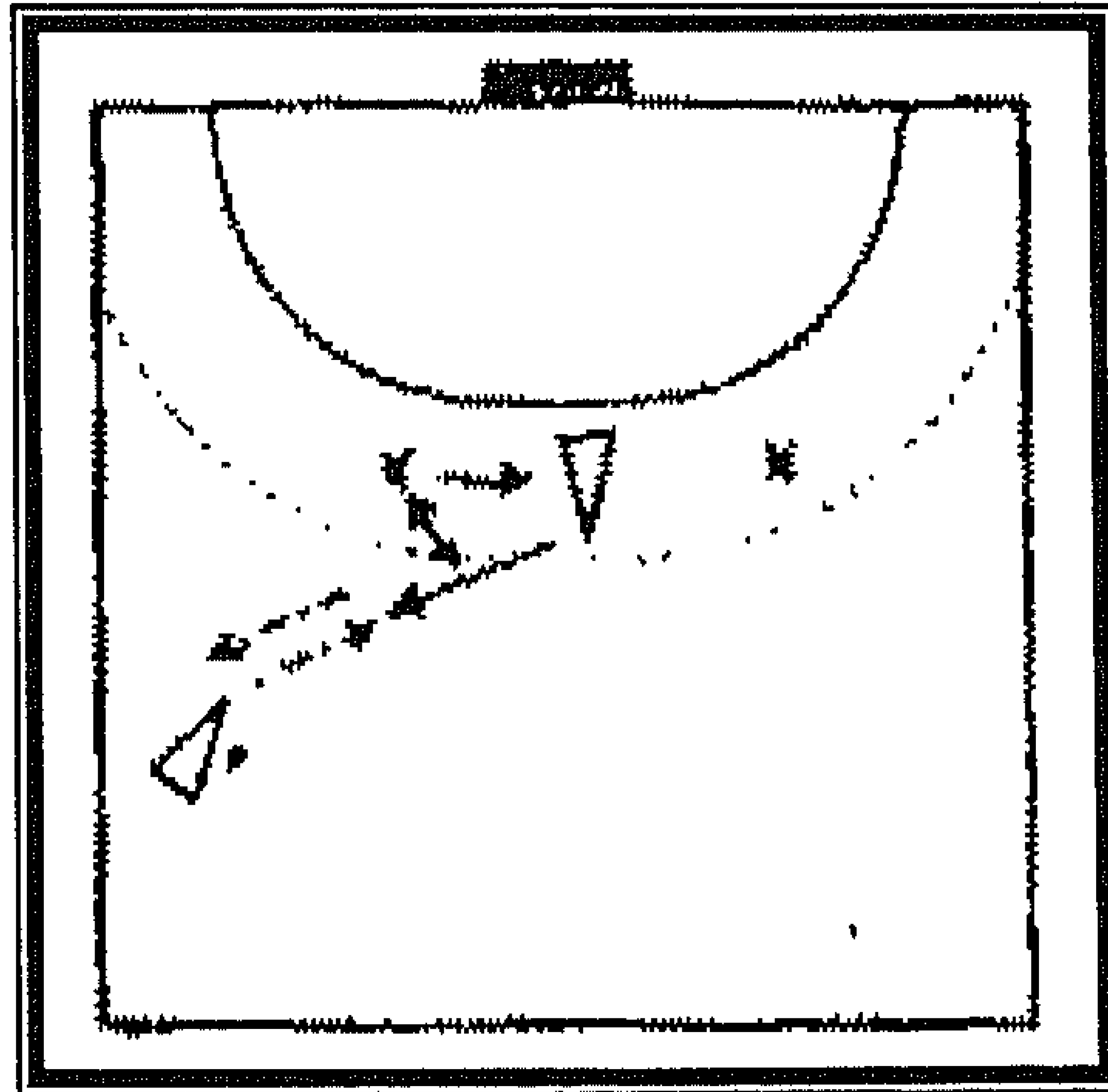
ج- يتحرك لاعب الدائرة بالجرى فى شكل ٨ حول كرات طبية ويمرر الكـــرة اثناء سرعته الى لاعب خط خلفي – يكون الجرى باقصى سرعة مع تمريـــر واستقبال الكرة . شكل (٢١٢)



شكل (٢١٢)

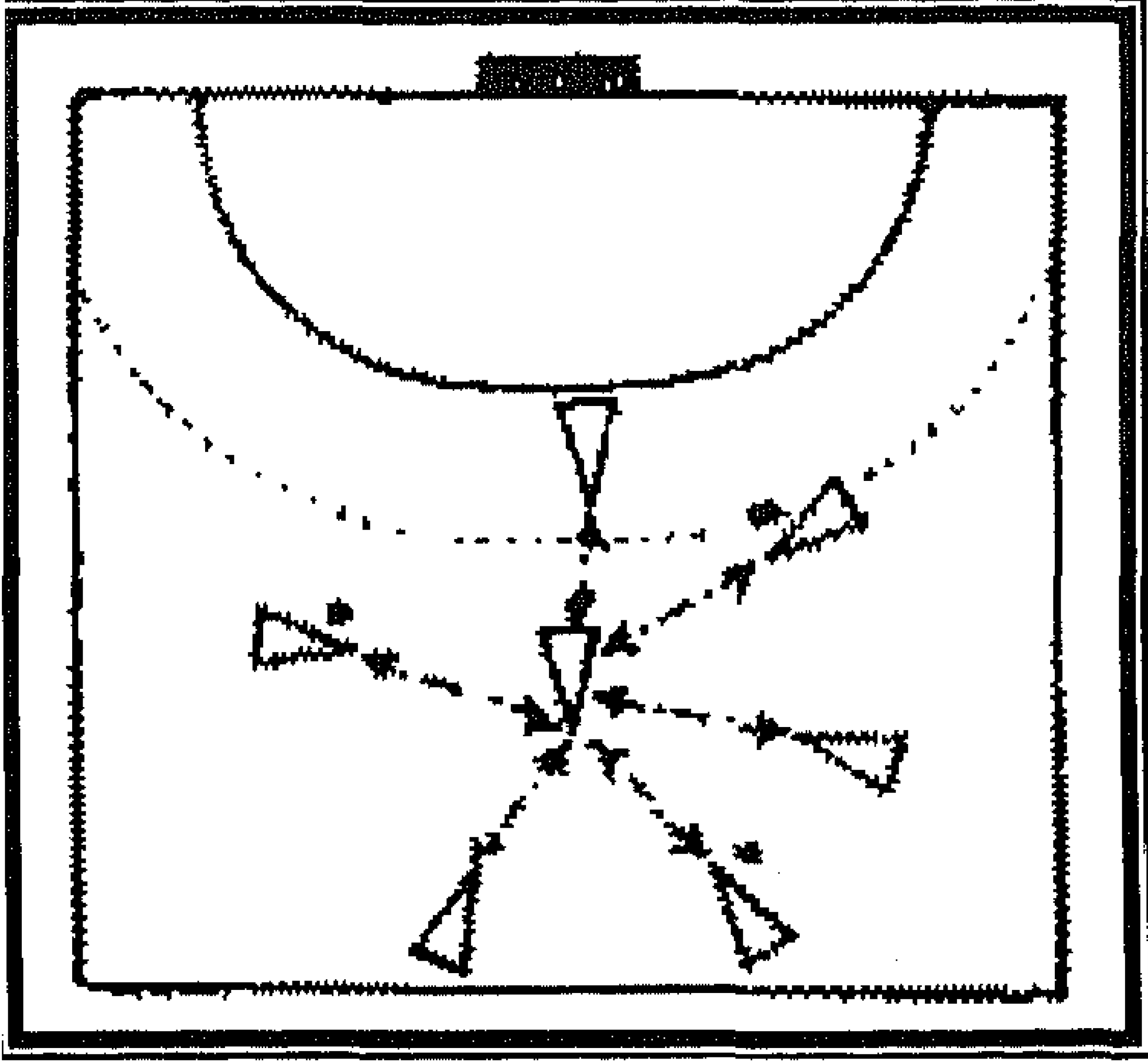
د- نفس التدريب السابق ولكن تكون التحركات جانبية مثل المدافعين ويستلم الكرة حينما يكون بين الكرتين الطبيتين – يراعى عكس اتجاة التحركات .

هـــ - يجرى لاعب الدائرة لاستلام كرة من الخارج خارج ٩م ويمررها ثانية ويغير اتجاهه للمس كرتين طبيتين ، ويكرر نفس العمل باستمرار . شكل (٢١٣)



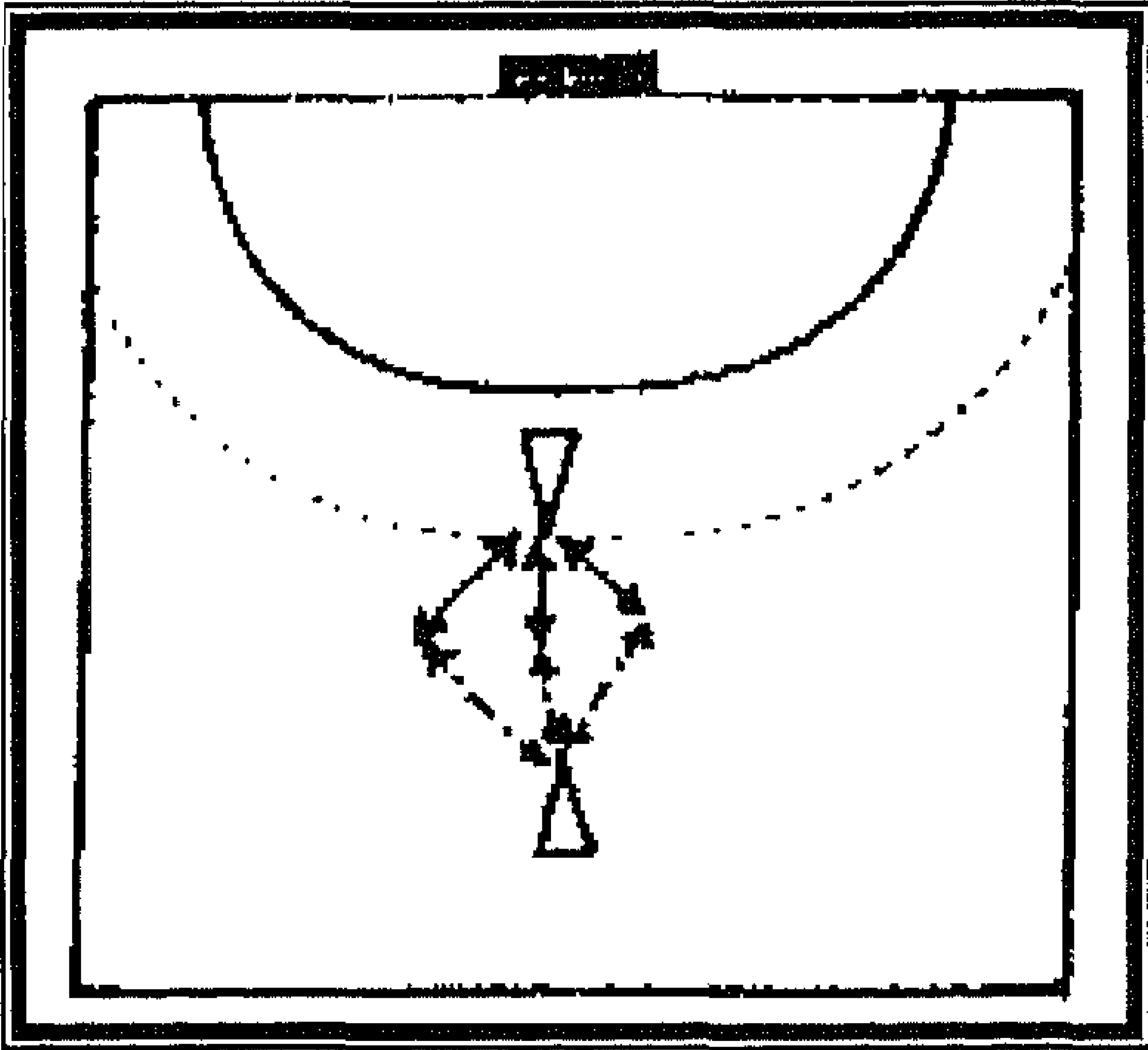
شكل (٢١٣)

و- فى دائرة تمرير واستلام مع تغيير الاتجاهات بسرعة ، والتمريـــر الـــسريع والاستلام السريع . شكل (٢١٤)



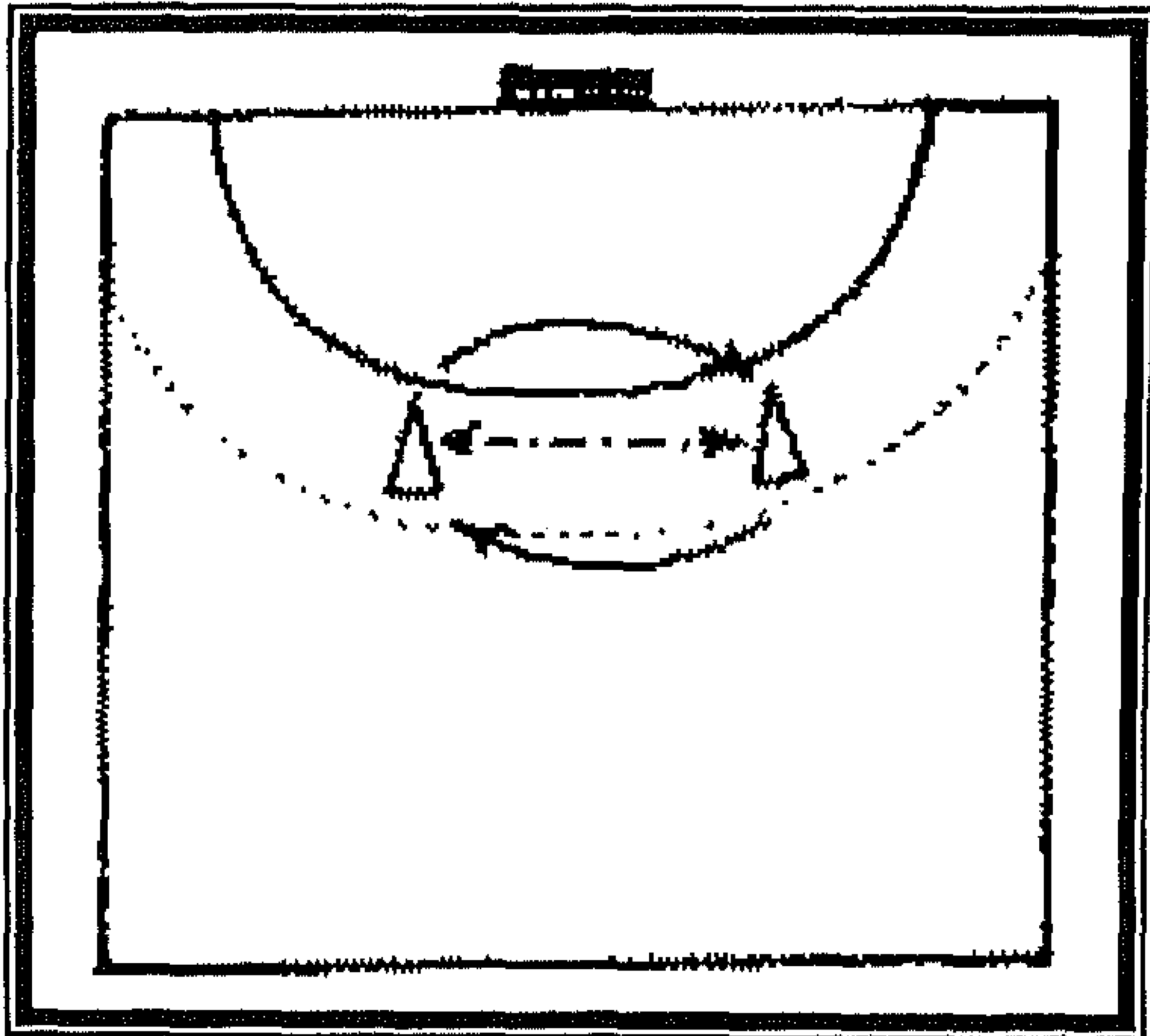
شكل (٢١٤)

ز- لاعب خط خلفى ولاعب دائرة يأخذ لاعب الدائرة الكرة من على الأرض مع تغيير المكان بصفة مستمرة ، ويمكن تصعيب التدريب بإستلام الكـــرة فى الهواء أو إستلام كرات مرتدة . يراعى اداء شكل (٢١٥)



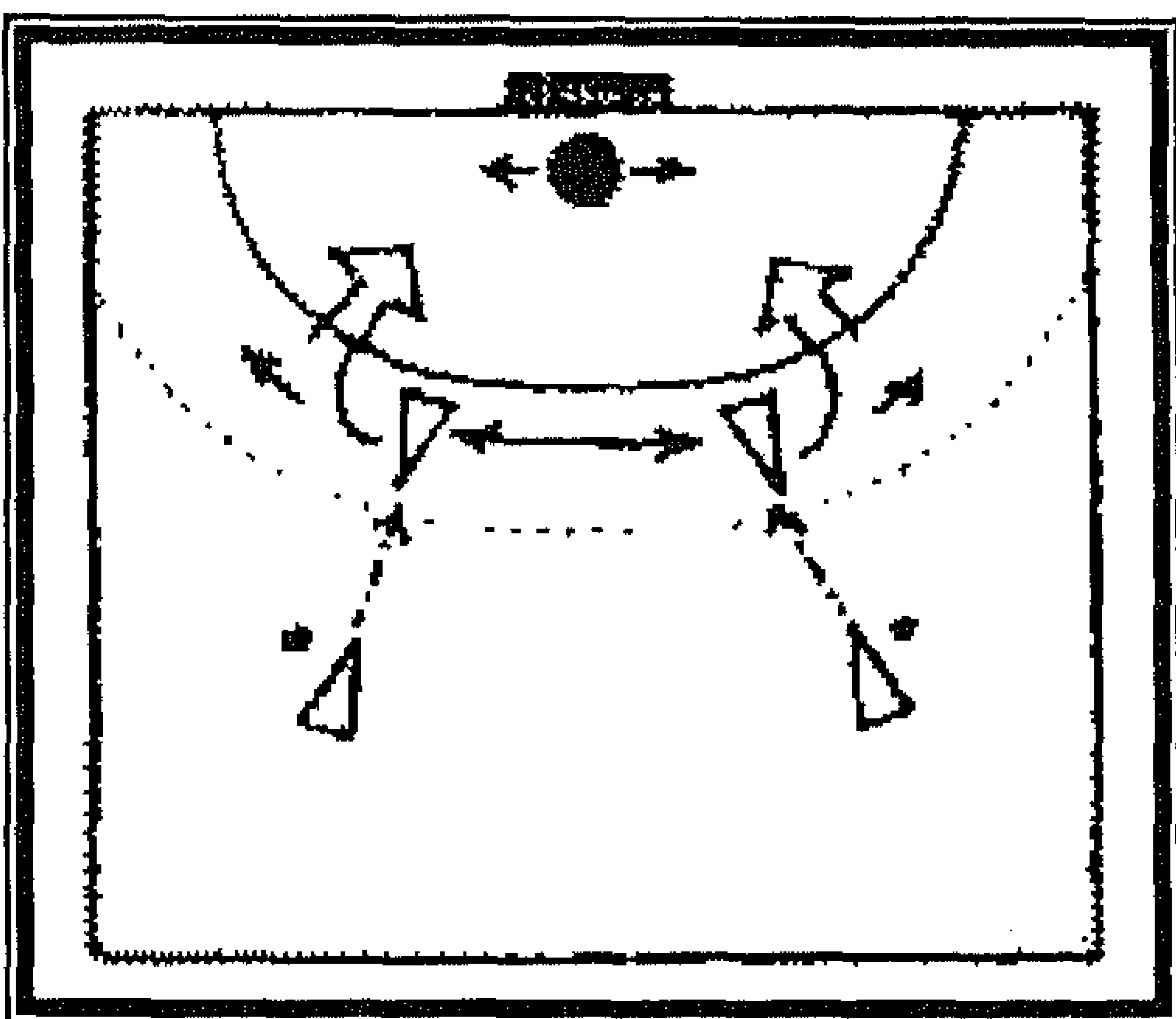
شكل (٢١٥)

ح- تمرير الكرة بأى اسلوب بين لاعبى دائرة مع تغيير المكان بصفة مستمرة من أوضاع مختلفة (جلوس - قرفصاء - انبطاح - انبطاح مائل) . شكل (٢١٦)



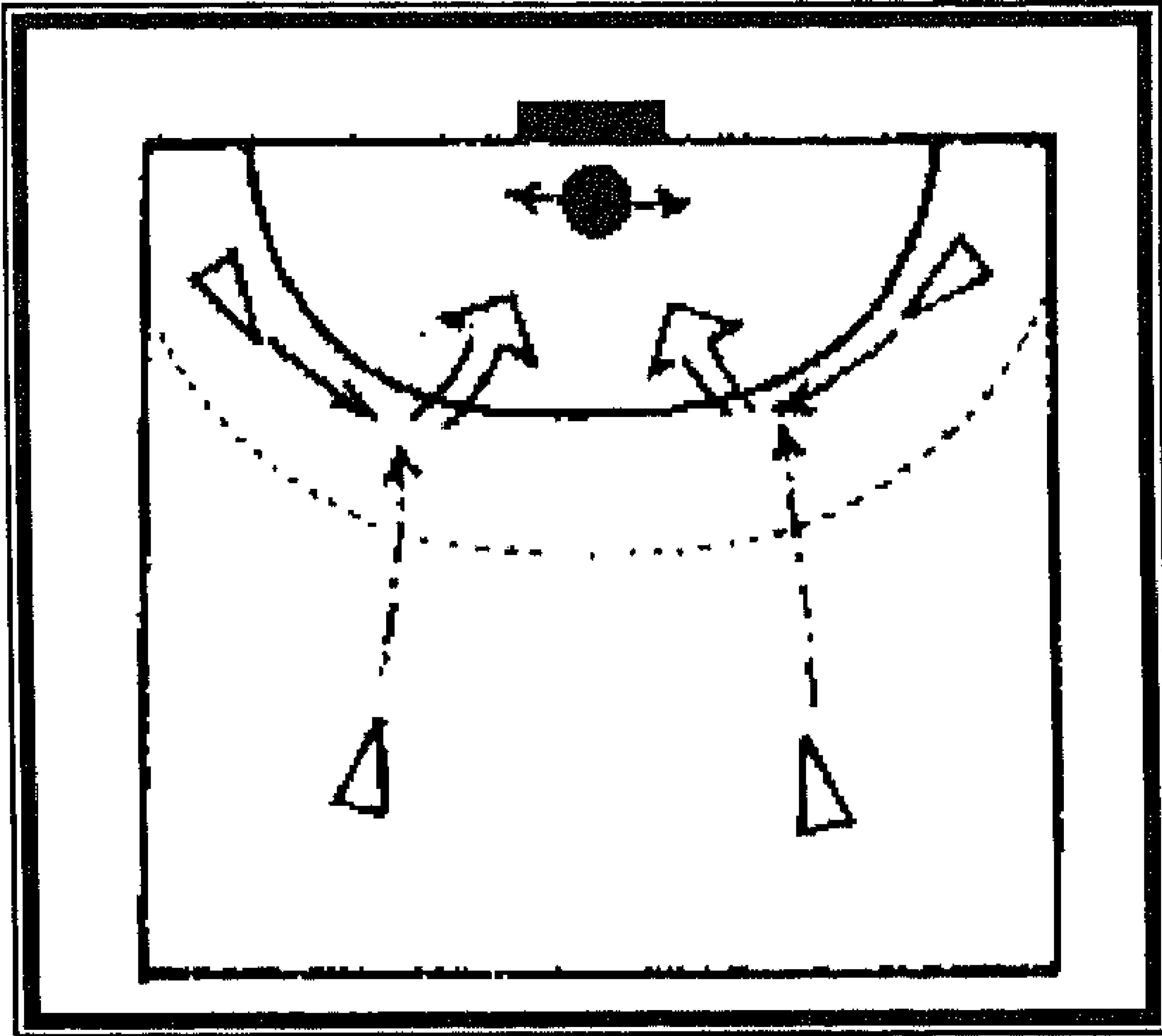
شكل (٢١٦)

ط- تدريبات لاعبى خط خلفى مع لاعب دائرة ، التمرير للاعب الدائرة والتصويب بواسطة السقوط بطرق مختلفة . شكل (٢١٧)



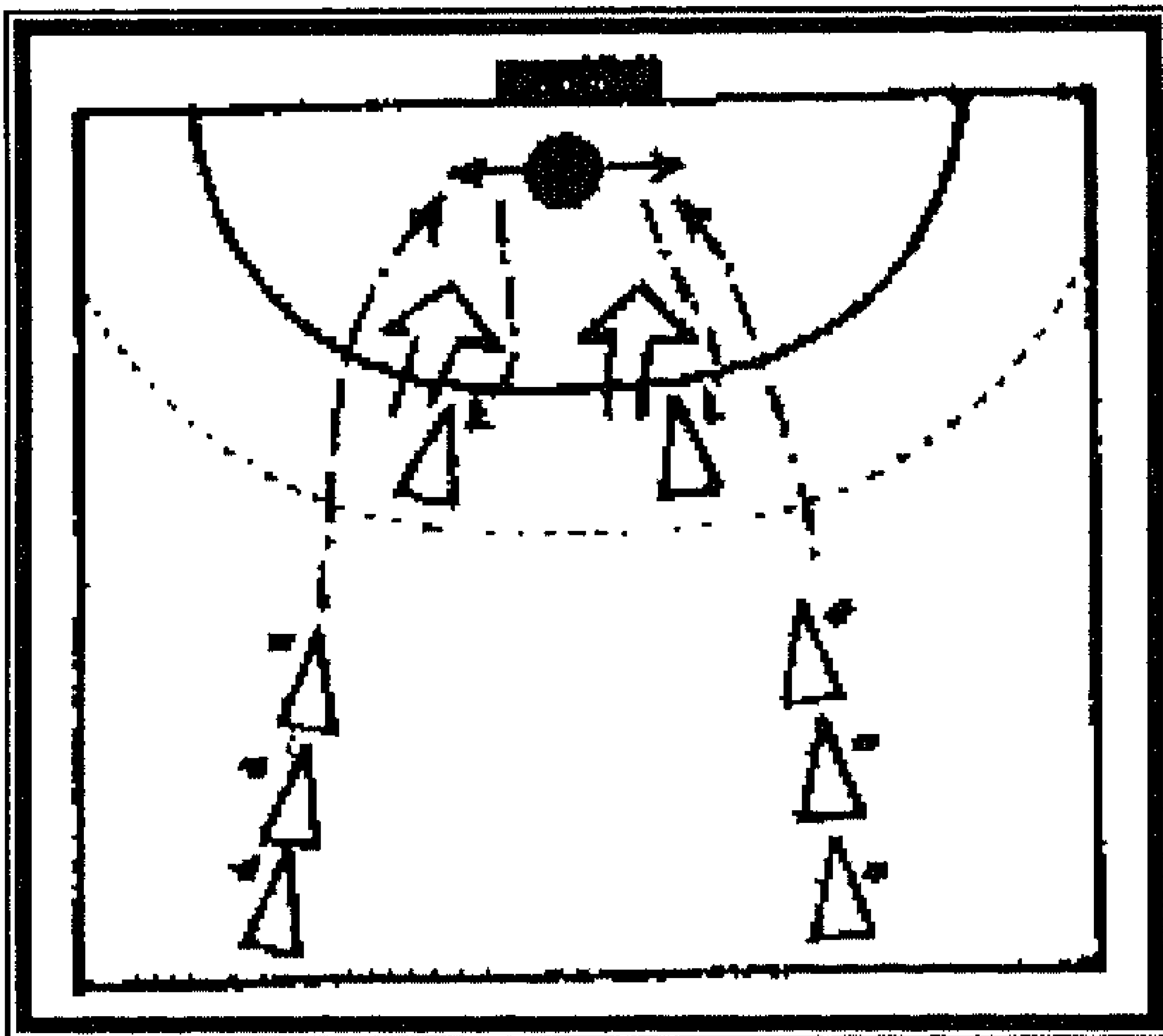
شكل (٢١٧)

ي- ينطلق لاعب الدائرة من مركز الجناح عرضياً ليستلم الكرة من الخط الخلفى ويقوم بالتصويب فى نفس إتجاة الجرى - أو التصويب فى إتجاه عكس الجرى - أو التصويب بالوثب داخل منطقة المرمى . شكل (٢١٨)



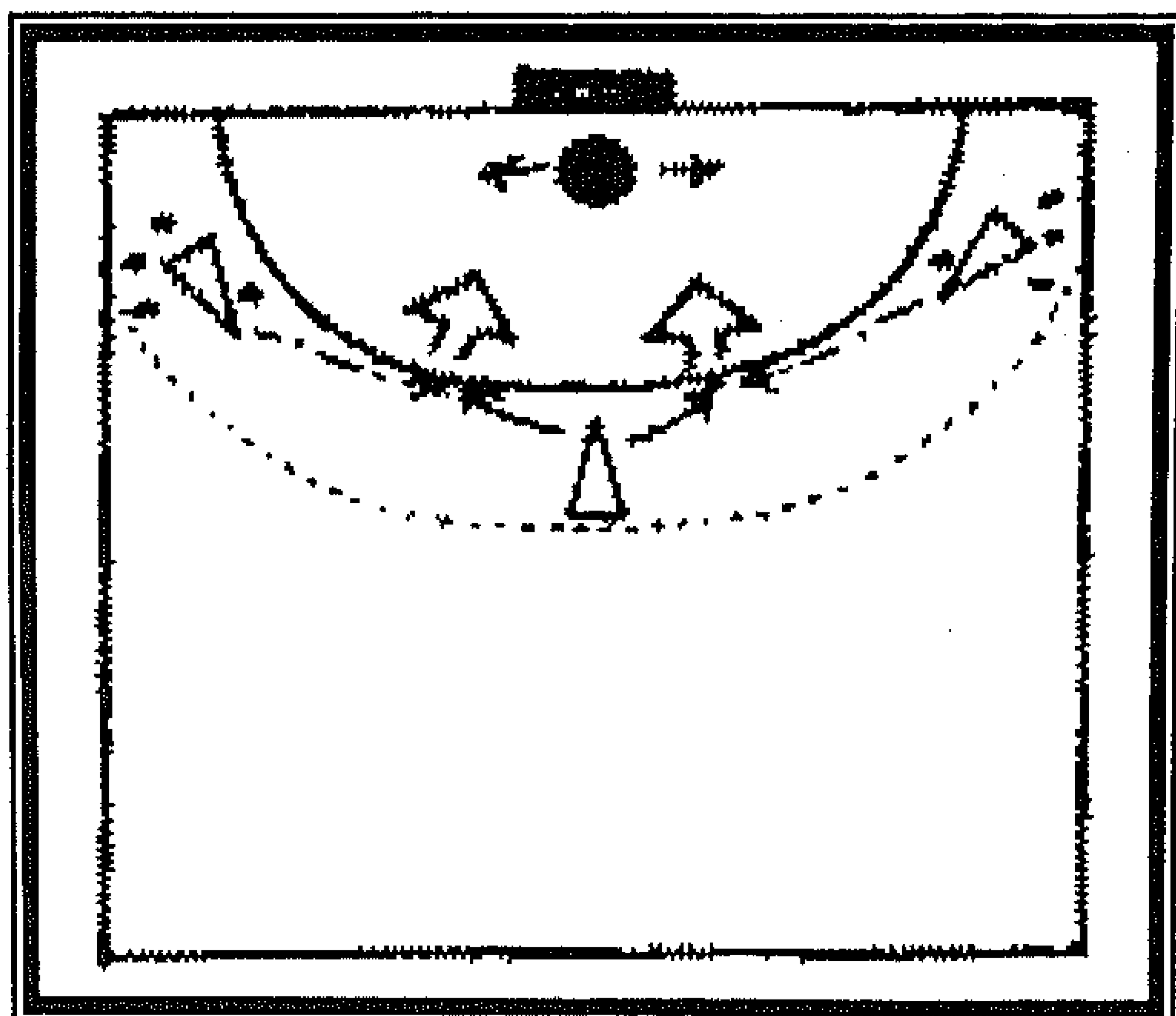
شكل (٢١٨)

ك- حارس مرمى ولاعبا دائرة وأمامهم مجموعتين على خط الـ ٩ م وكل لاعب معه كرة يمررها لحارس المرمى الذى يمررها للاعب الدائرة الذى يلف ويستلم ويصوب على المرمى . شكل (٢١٩)



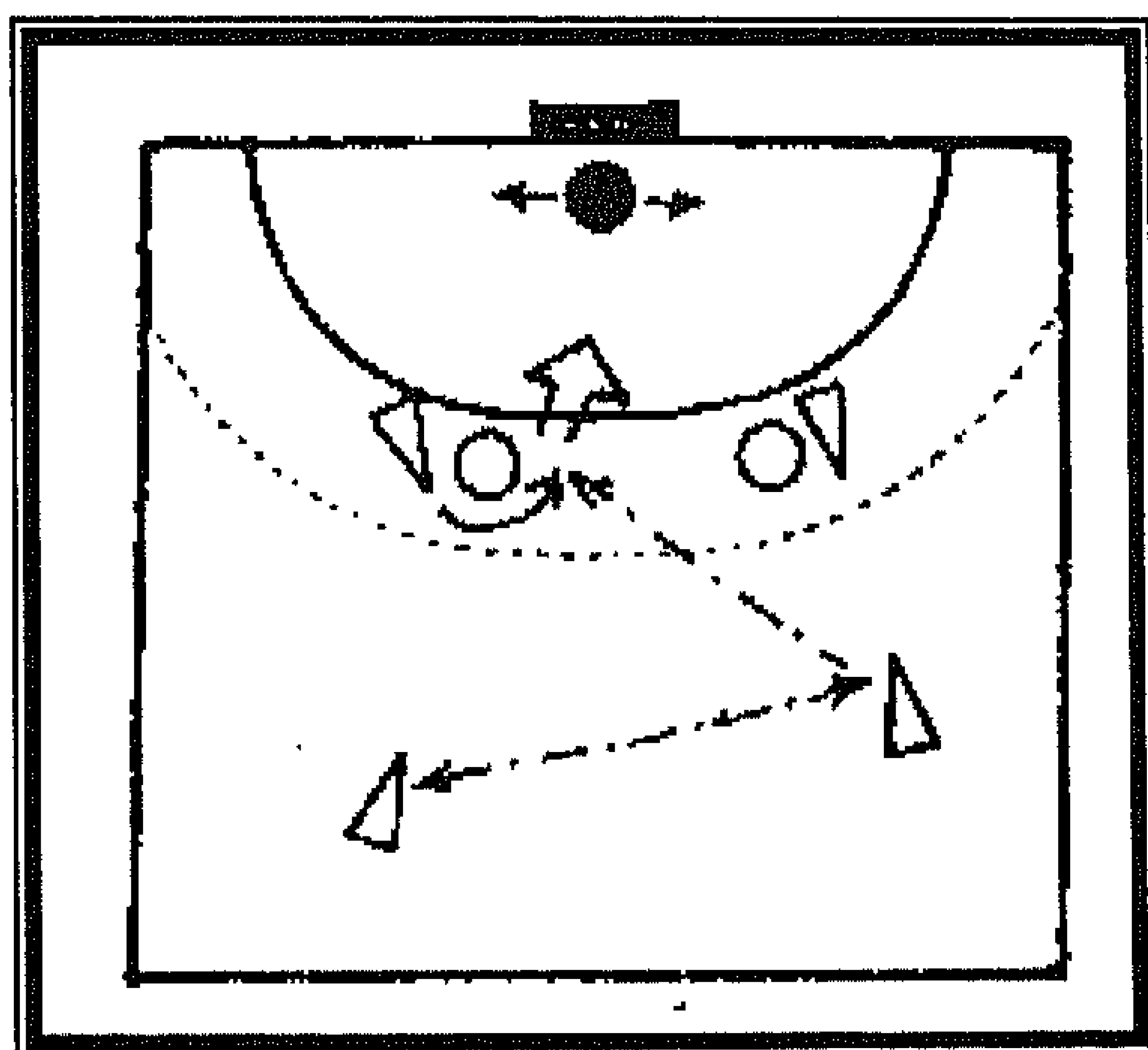
شكل (٢١٩)

ل- يقف الجناحان وكل منهما معه عدة كرات ويتحرك لاعب الدائرة ليستلم كرة من الهواء ويصوب على المرمى . شكل (٢٢٠)



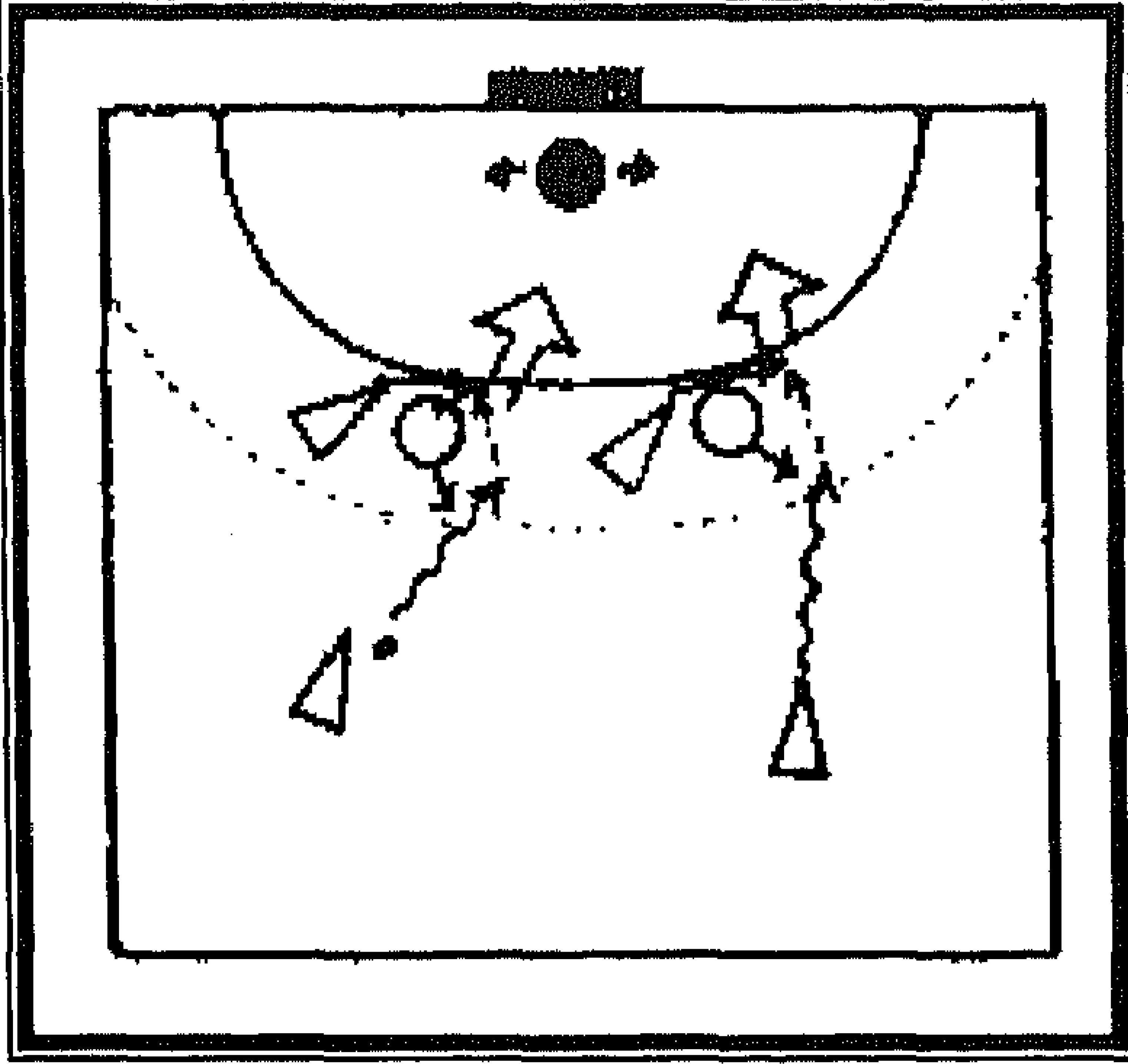
شكل (٢٢٠)

م- يمرر لاعبى الخط الخلفى الكرة فيما بينهم ويقوم لاعبا الدائرة بالتحرك للحجز او استلام الكرة من على دائرة للتصويب بمختلف الطرق وفقا لطبيعة الموقف واماكن المدافعين ، يستخدم لاعبو الدائرة جميع الحركات الخداعية بدون كرة للهروب من المدافع . شكل (٢٢١)



شكل (٢٢١)

ن- كل لاعب من لاعبي الخط الخلفي معه كرة - تنطيط الكرة في إتجاه المرمى وعند الوصول لخط ٩م يحاول التصويب والقيام بحركة خداعية وتمرير الكرة إلى لاعب الدائرة الذى يحاول الهروب من الضغط الدفاعي ويستلم ويصوب . شكل (٢٢٢)



شكل (٢٢٢)

٣- المبادئ الخططية الهجومية الاساية للاعبي الاجنحة :

أ- إحتلال أماكن وأجنحة أثناء اللعب مع الإنتباه المستمر لأوضاع الدفاع .

ب- إستلام جميع الكرات من الحركة .

ج- التعاون المستمر والإيجابي مع لاعب الخط الخلفي القريب .

د- القدرة الهجومية على فتح ثغرة في مركزه والهجوم منها .

هـ - القدرة العالية في الإختراق بين المدافعين .

و- الإتقان التام لإستلام الكرة الممررة من جميع الإتجاهات والمستويات .

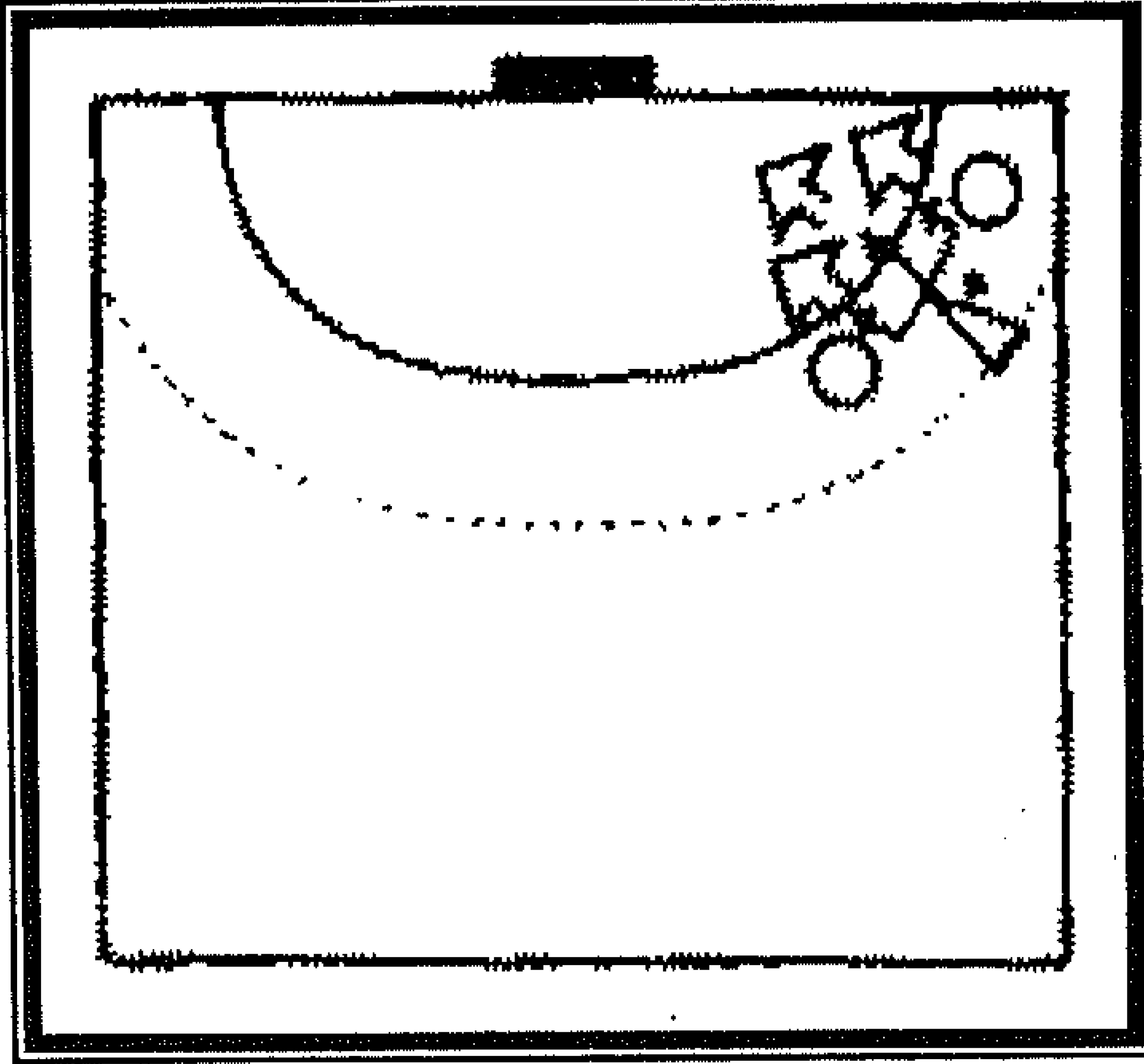
ز- إتقان الخداع بالجسم مع القدرة على تغيير أوضاع جسمه في الهواء أثناء التصويب لإحراز الهدف .

ح- دقة عالية في توجيه التصويبة إلى الزوايا القريبة والبعيدة والساقطة والملفوفة .

ط- قدرة على بناء وإنهاء العمل الخططى .

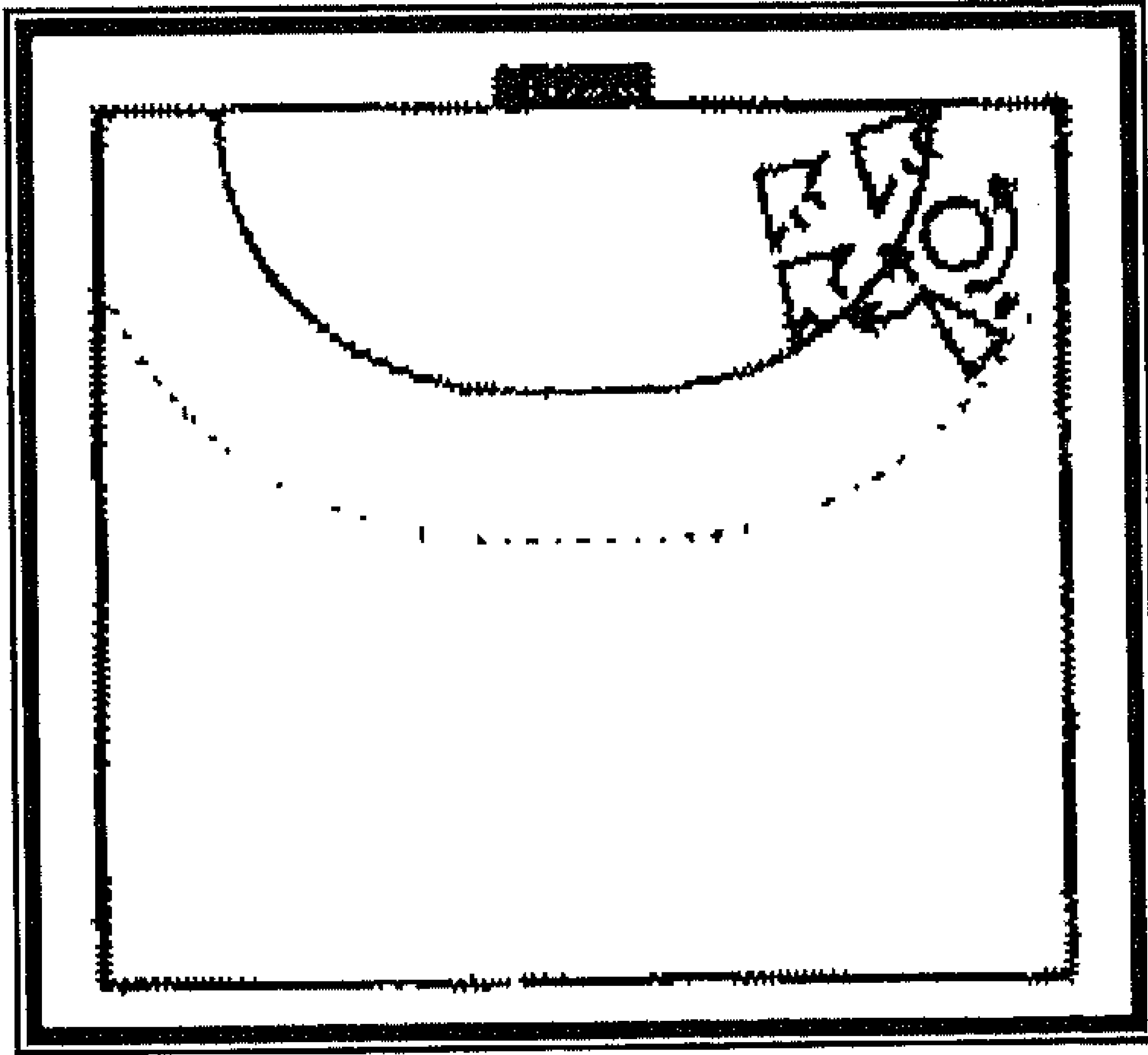
وفيما يلى سوف نستعرض تدريبات تخصصية للاعبى الأجنحة :

أ- التحرك بدون كرة من مراكز الجناح فى الإتجاهات المختلفة مع ملاحظة أوضاع القدمين - يجب إتقان كيفية التحرك للإستلام - والتحرك للدخول للتصويب بدون لمس ٦م . شكل (٢٢٣)



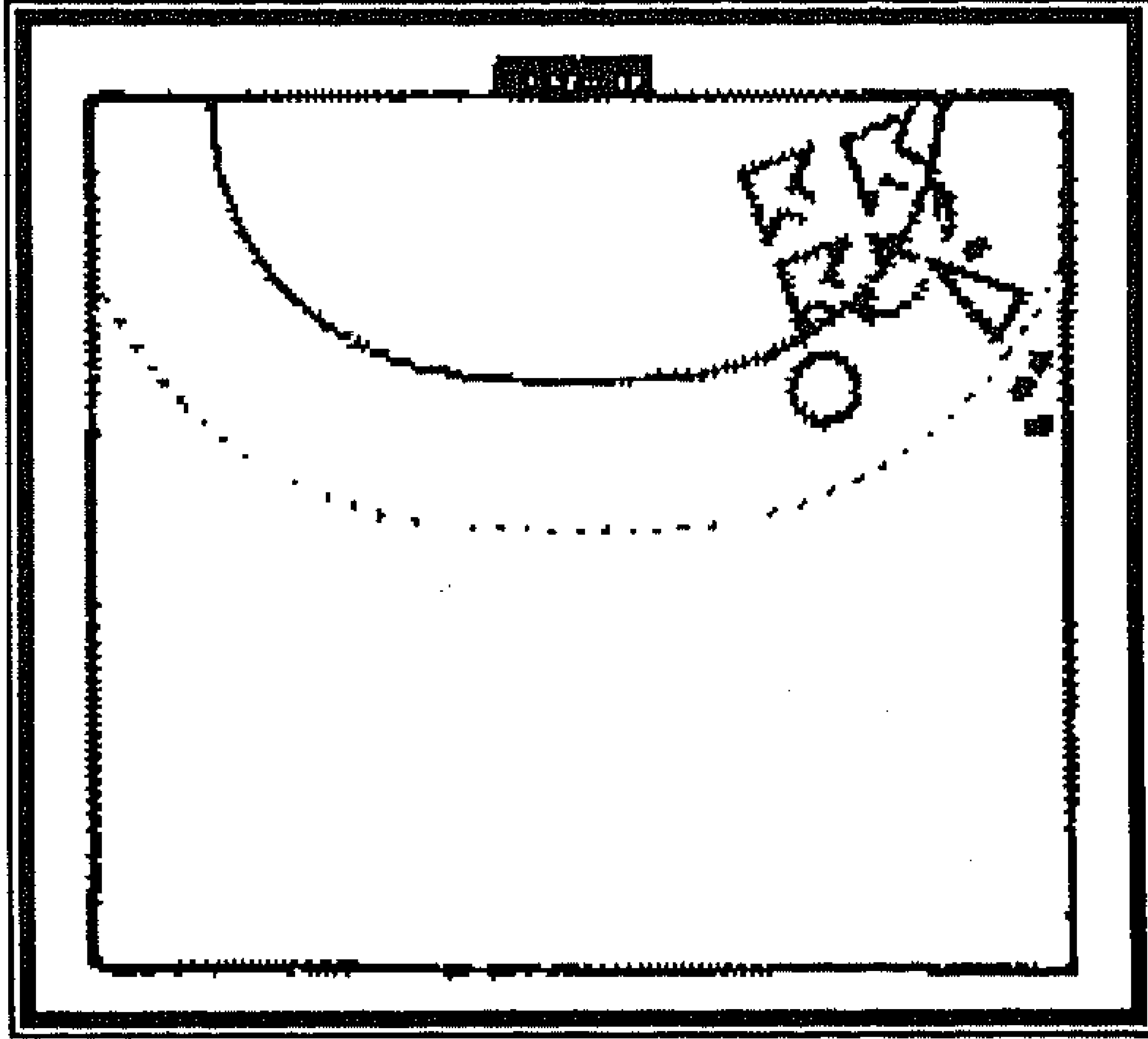
شكل (٢٢٣)

ب- نفس التدريب السابق مع إنهاء التحرك بالوثب فى إتجاه المرمى - يدرب على عدم لمس ٦م أثناء الوثب . شكل (٢٢٤)



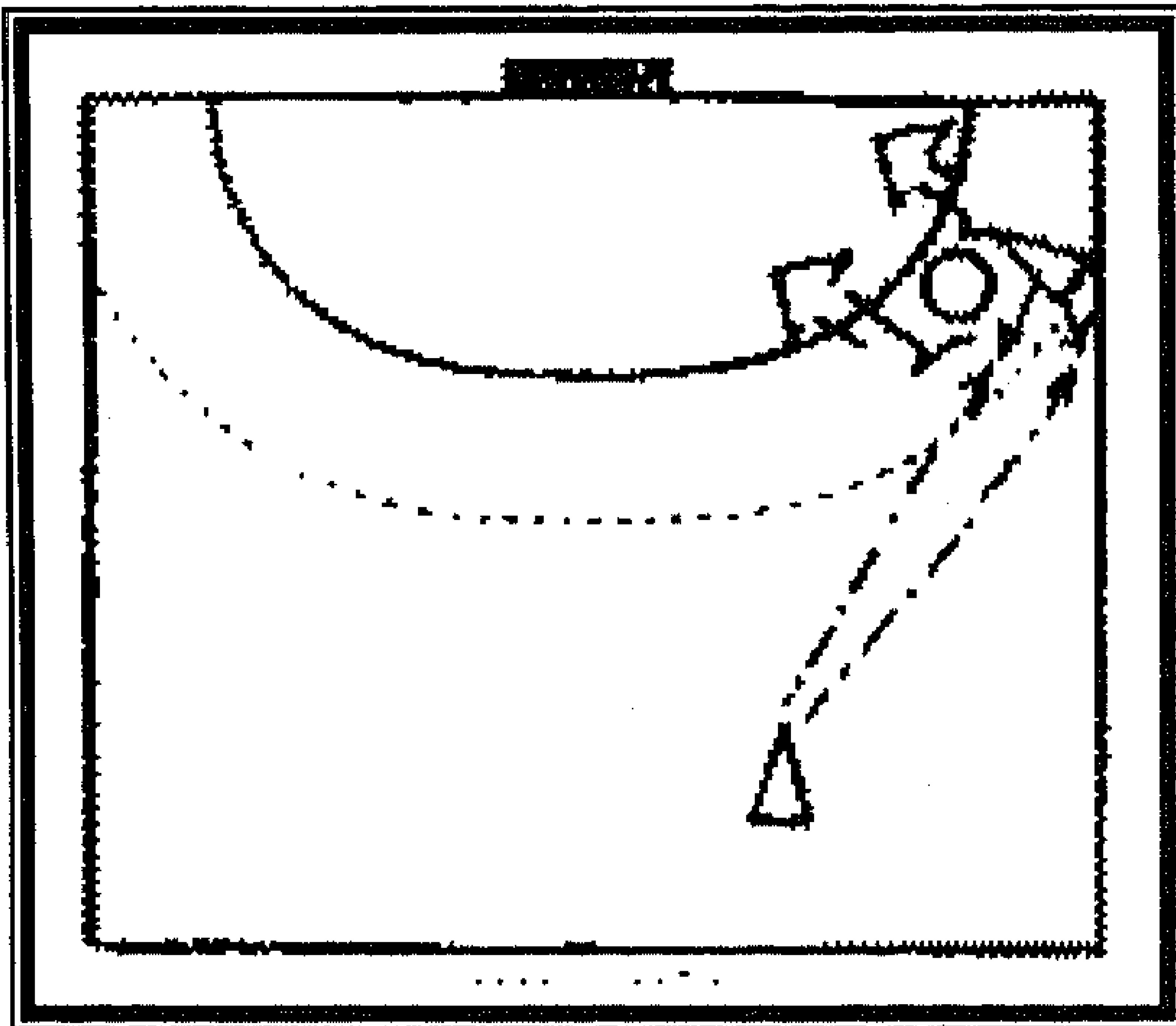
شكل (٢٢٤)

ج-مثل التدريب السابق ولكن اللاعب معه كرة يقذفها فى الهواء ويستلمها ويقوم بالوثب فى إتجاة المرمى . شكل (٢٢٥)



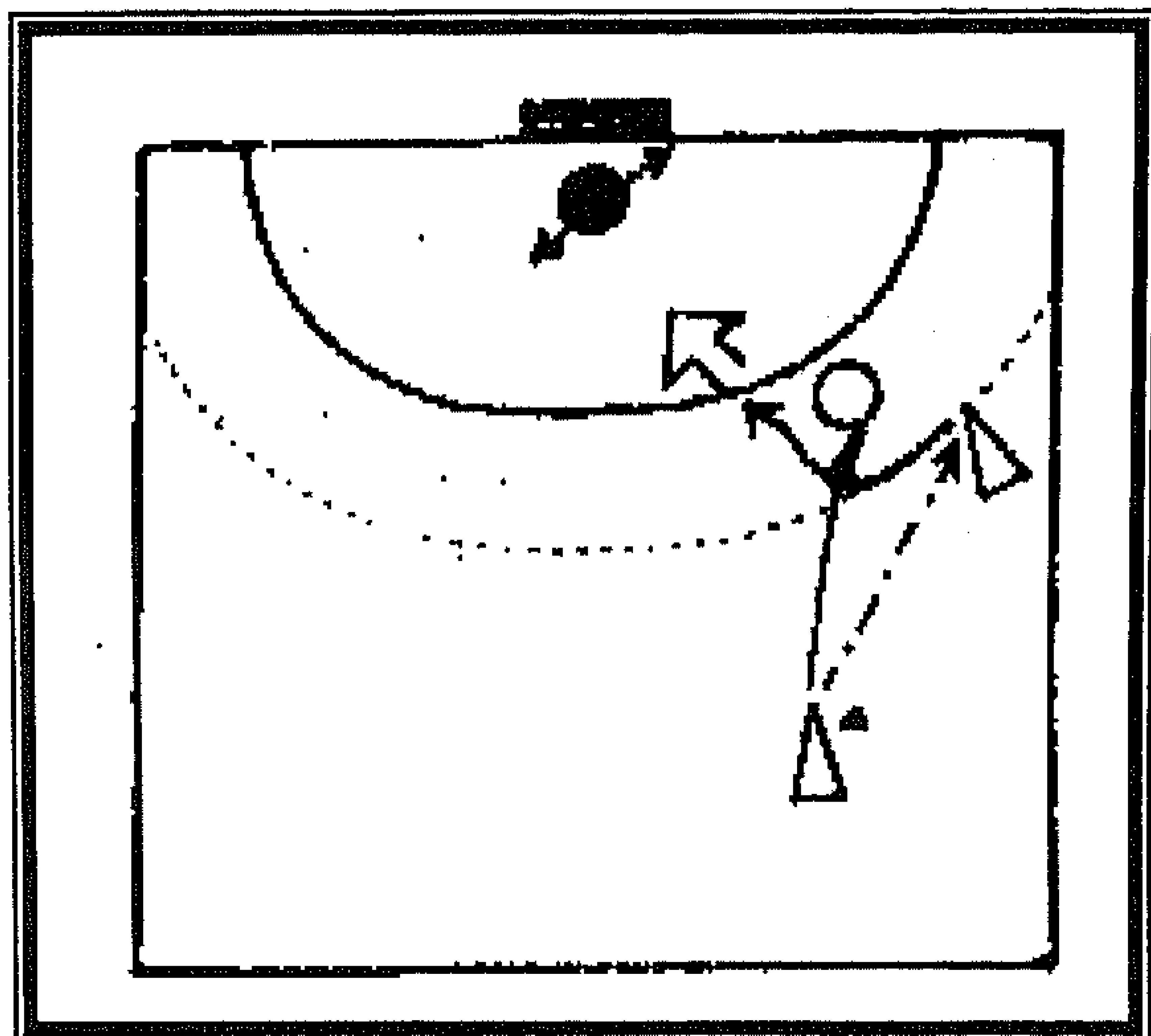
شكل (٢٢٥)

د- مثل التدريب السابق ولكن الكرة تمرر من لاعب الخط الخلفى - يجب تـأمين استلام الكرة . شكل (٢٢٦)



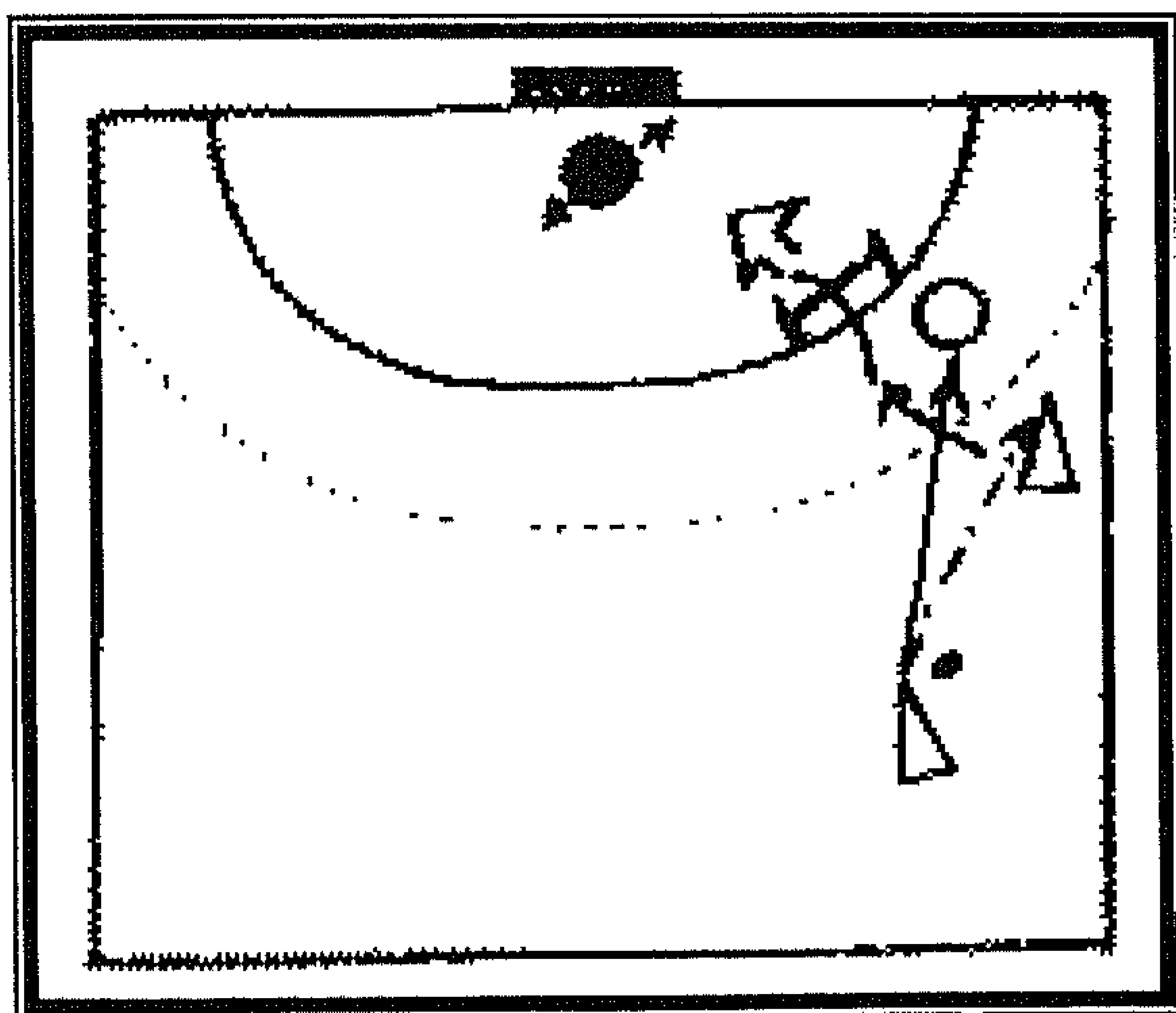
شكل (٢٢٦)

ـ- مثل التدريب السابق ولكن لاعب الخط الخلفى يجرى بعـد التمريـر ويقـوم بالدفاع على الجناح لمنعه من التصويب ، يستخدم الجناح الحركات الخداعيـة للدخول . شكل (٢٢٧)



شكل (٢٢٧)

و- نفس التدريب السابق ولكن يوضع حاجز على بعد ٥٠ سم من خط الـدائرة داخل منطقة المرمى للوثب من فوقه والتصويب . شكل (٢٢٨)



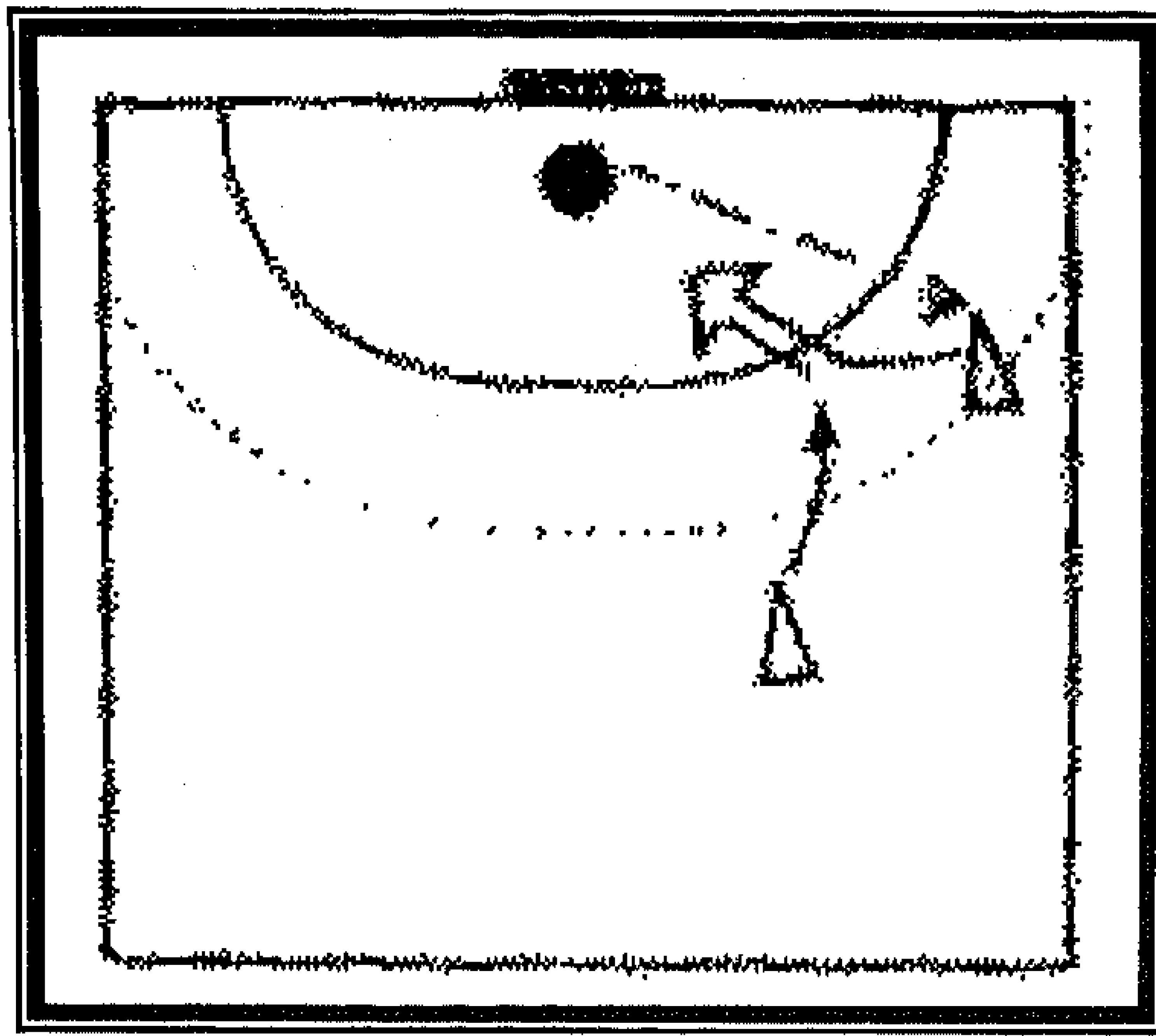
شكل (٢٢٨)

ز- نفس التدريب مع زيادة الارتفاع للحاجز حتى يجبر الجناح للإرتفاع لأعلى نقطة للتصويب - مع تضييق زاوية المرمى .

ح-نفس التدريب ولكن الجناح يمرر الكرة وهو فى الهواء للاعب الخلفى .

ط-الدخول للتصويب من منطقة محدودة . تحدد بكرات طبية أو أقماع .

ي-يمرر حارس المرمى الكرة للجناح الذى يدخل للتصويب مع وجود مدافع يحاول منعه . شكل (٢٢٩)



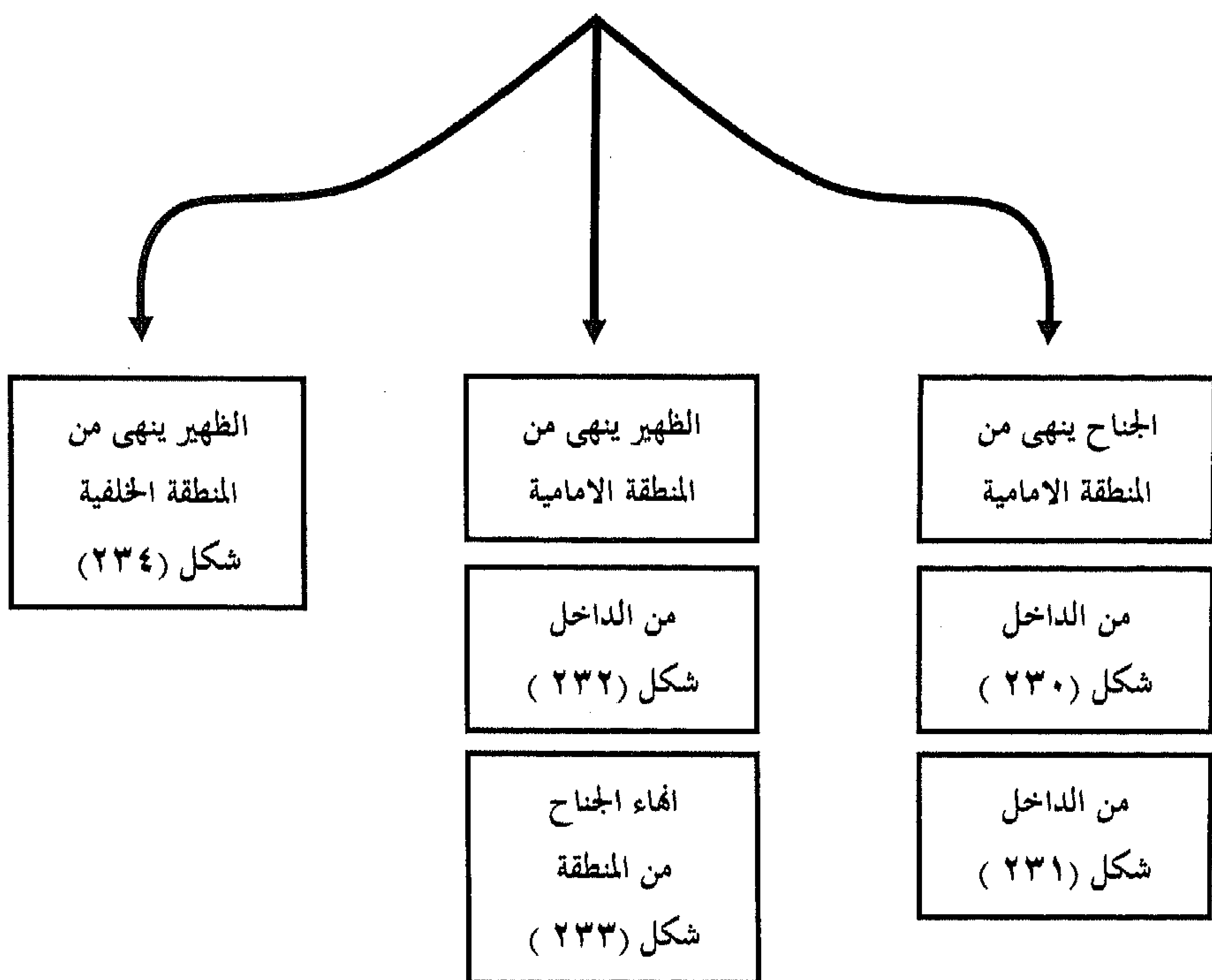
شكل (٢٢٩)

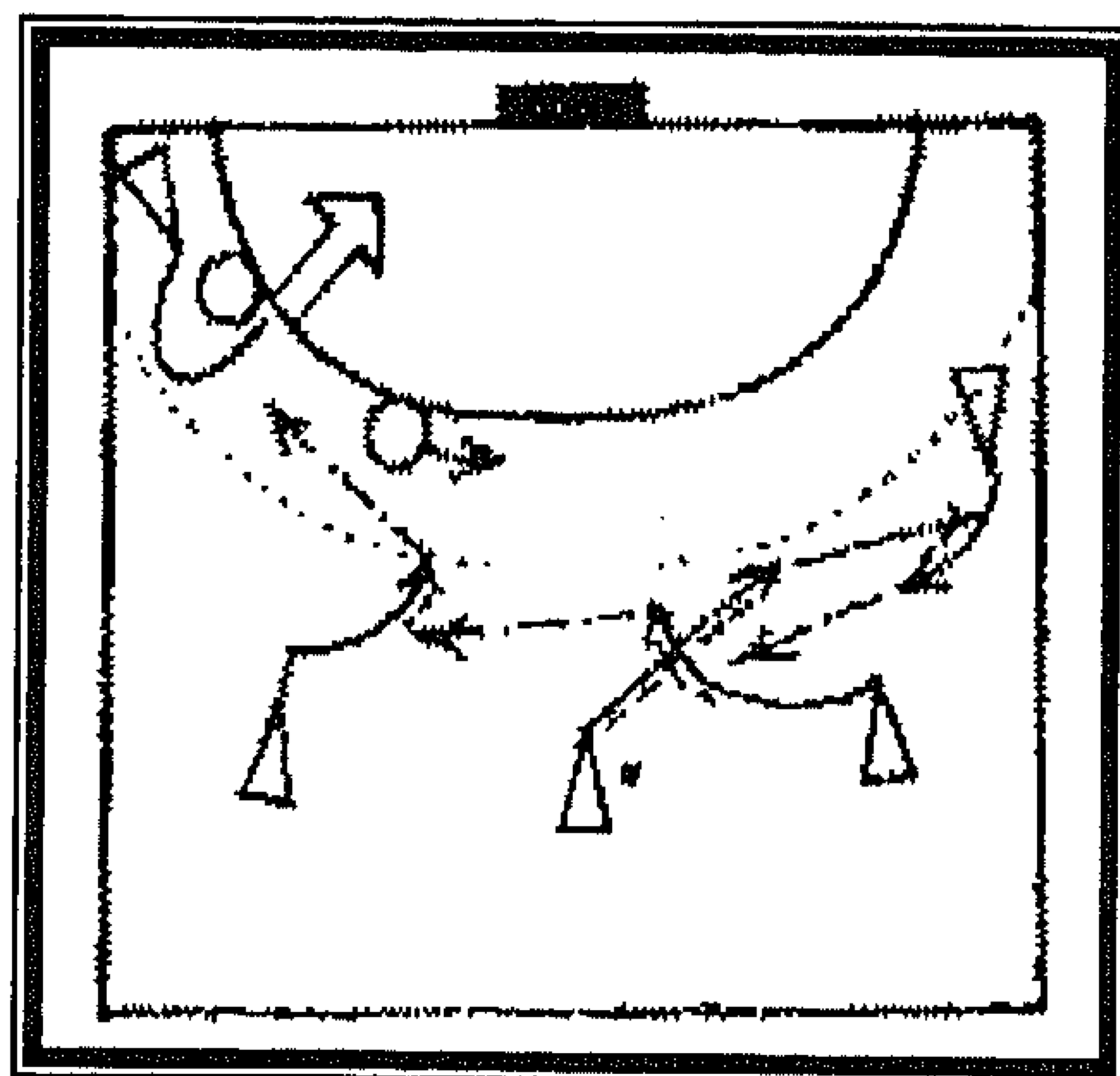
ثامنًا : الأشكال الأساسية للتعاون الخططى بين الجناح والظهير :

وتنقسم الى :

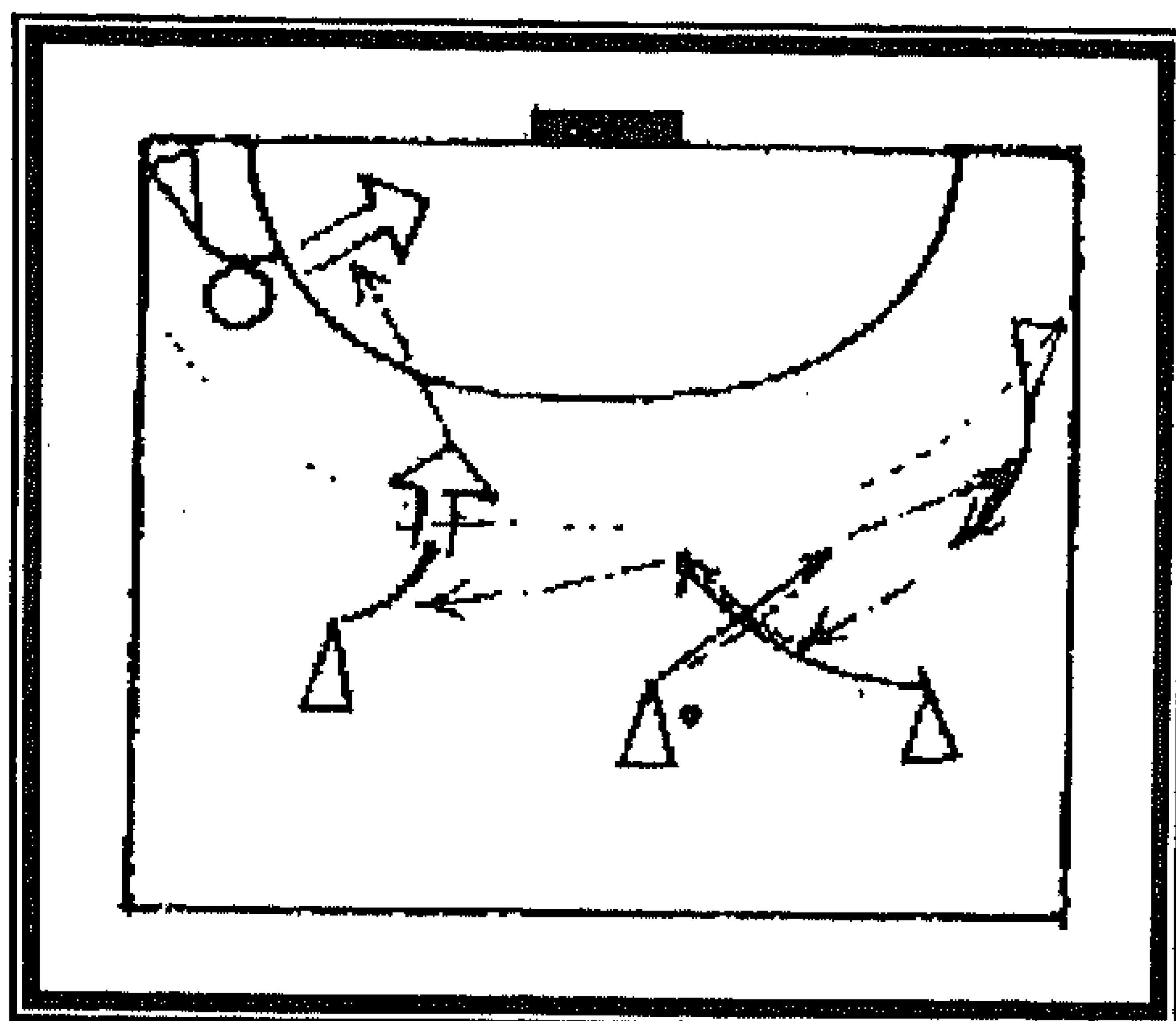
١- التحرك الطولى :

أ- القطع بين لاعبين متجاورين

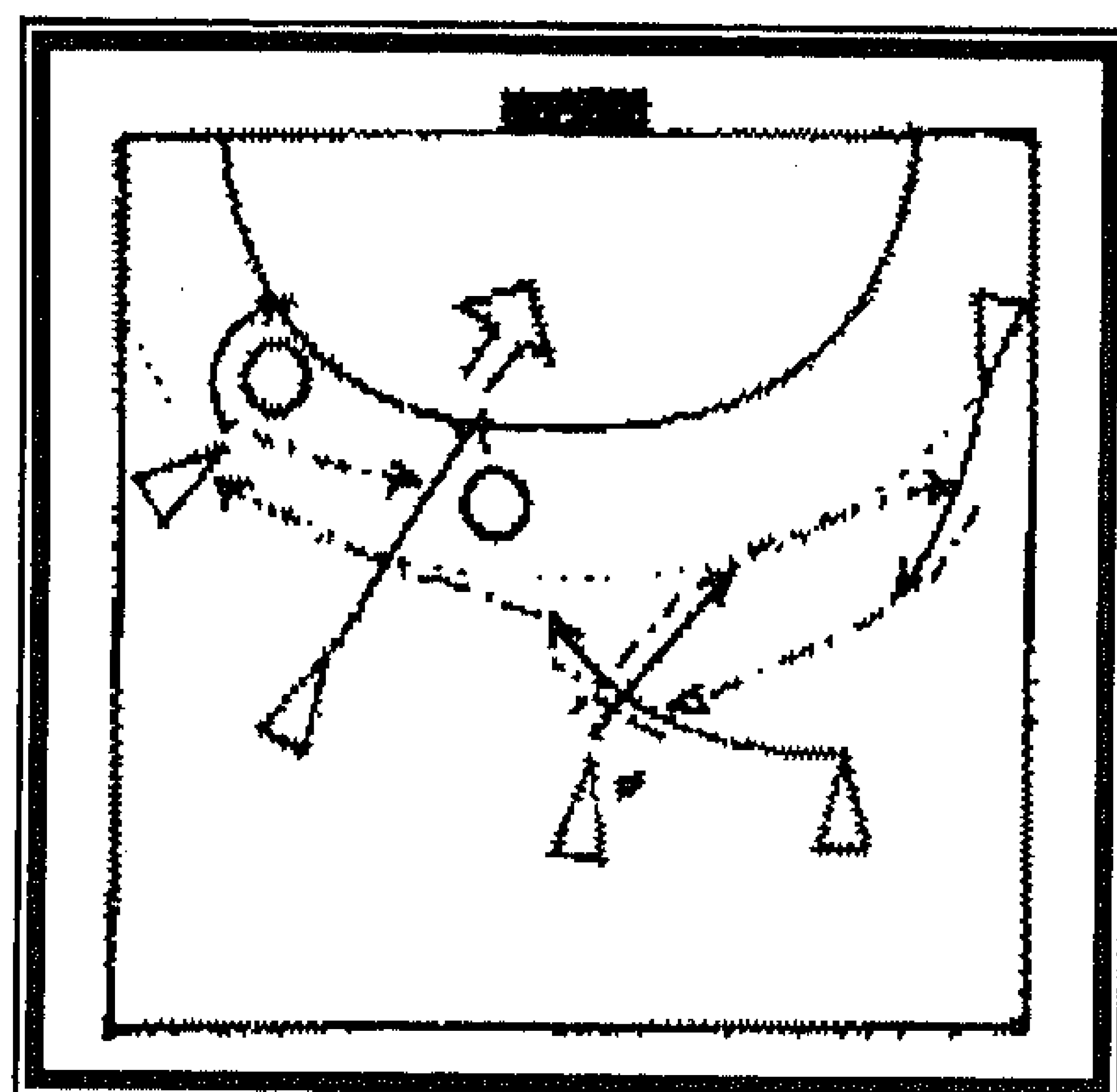




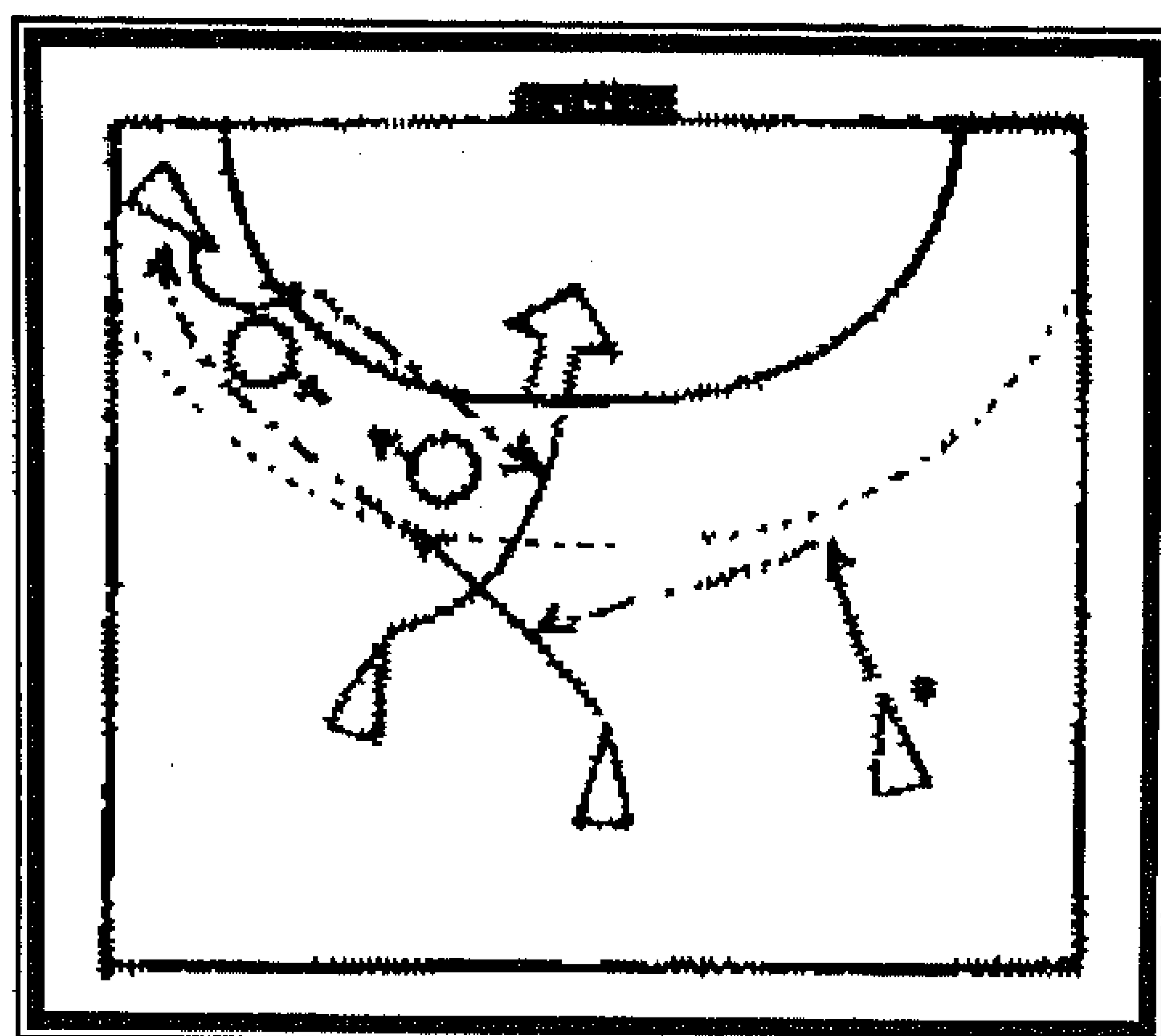
شكل (٢٣٠)



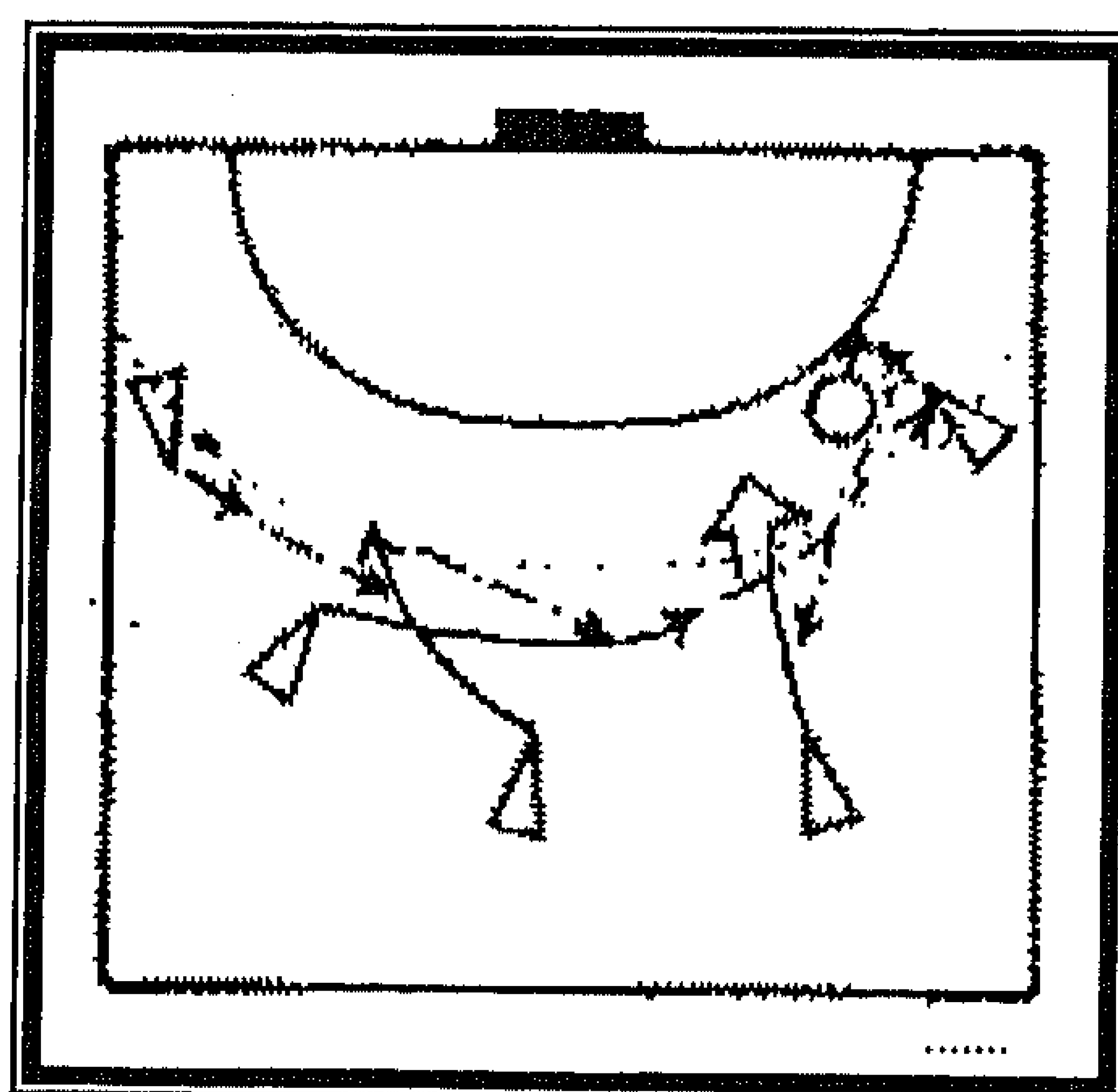
شكل (٢٣١)



شكل (٢٣٢)

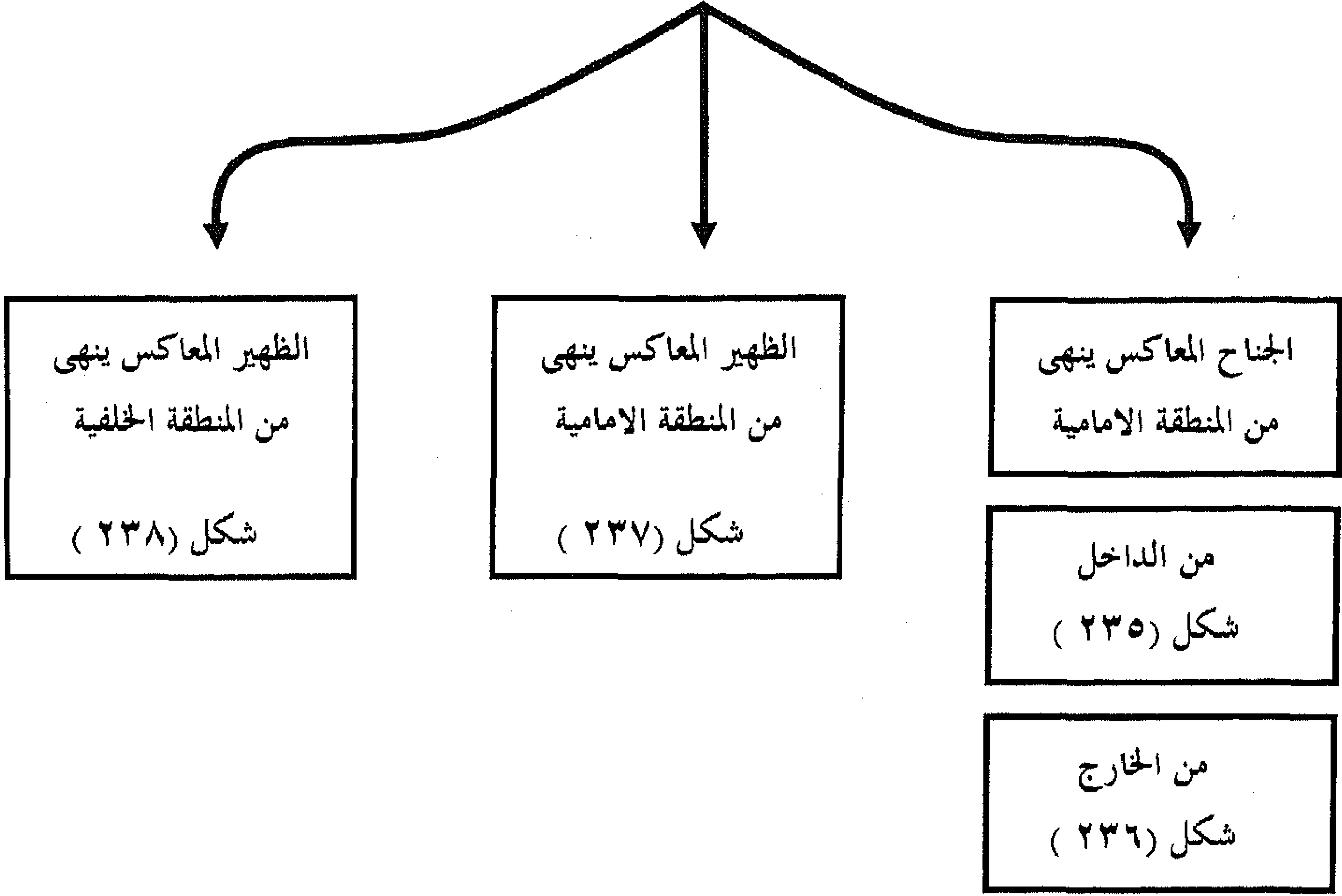


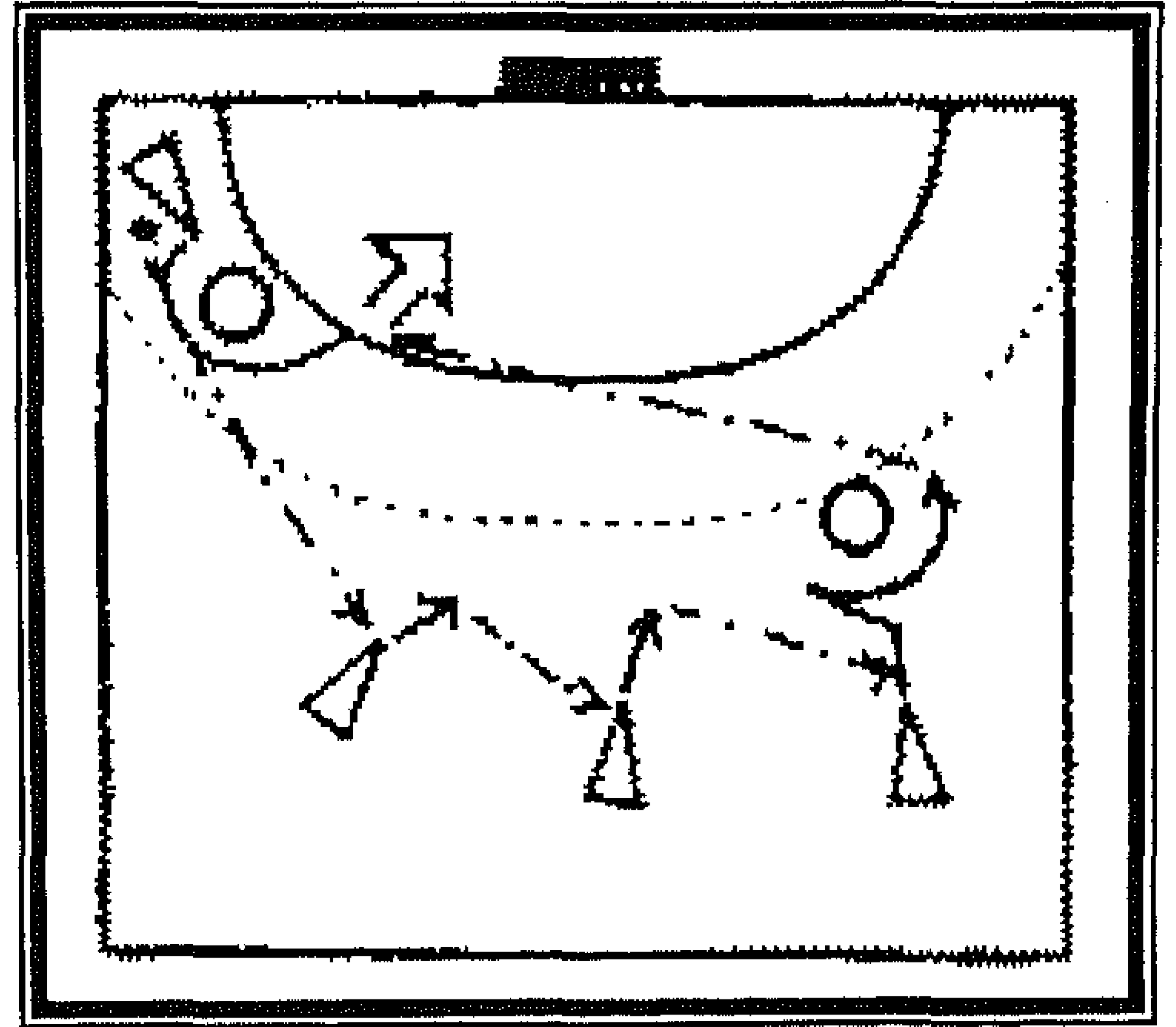
شكل (٢٣٣)



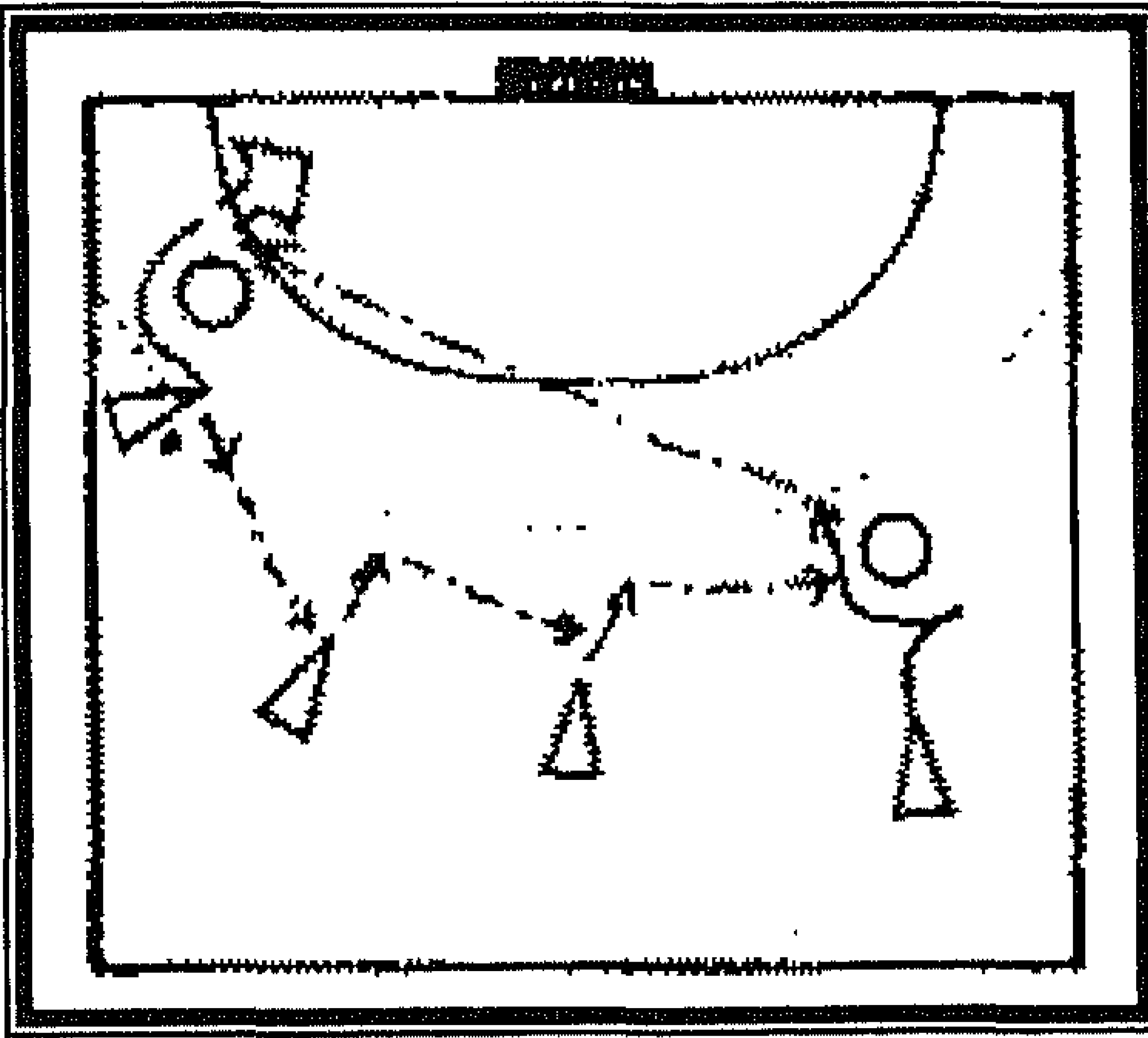
شكل (٢٣٤)

ب- القطع بين لاعبين غير متجاورين

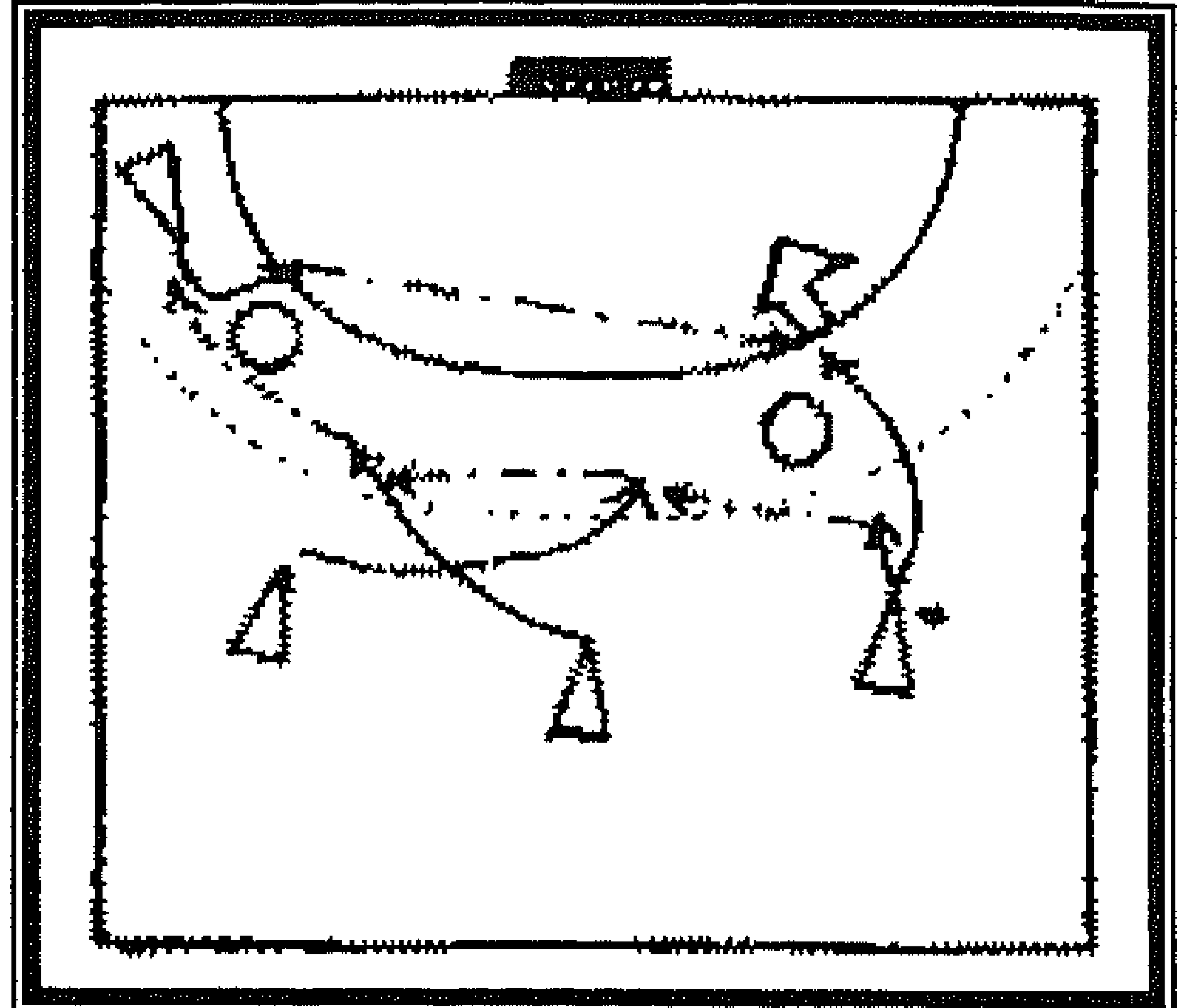




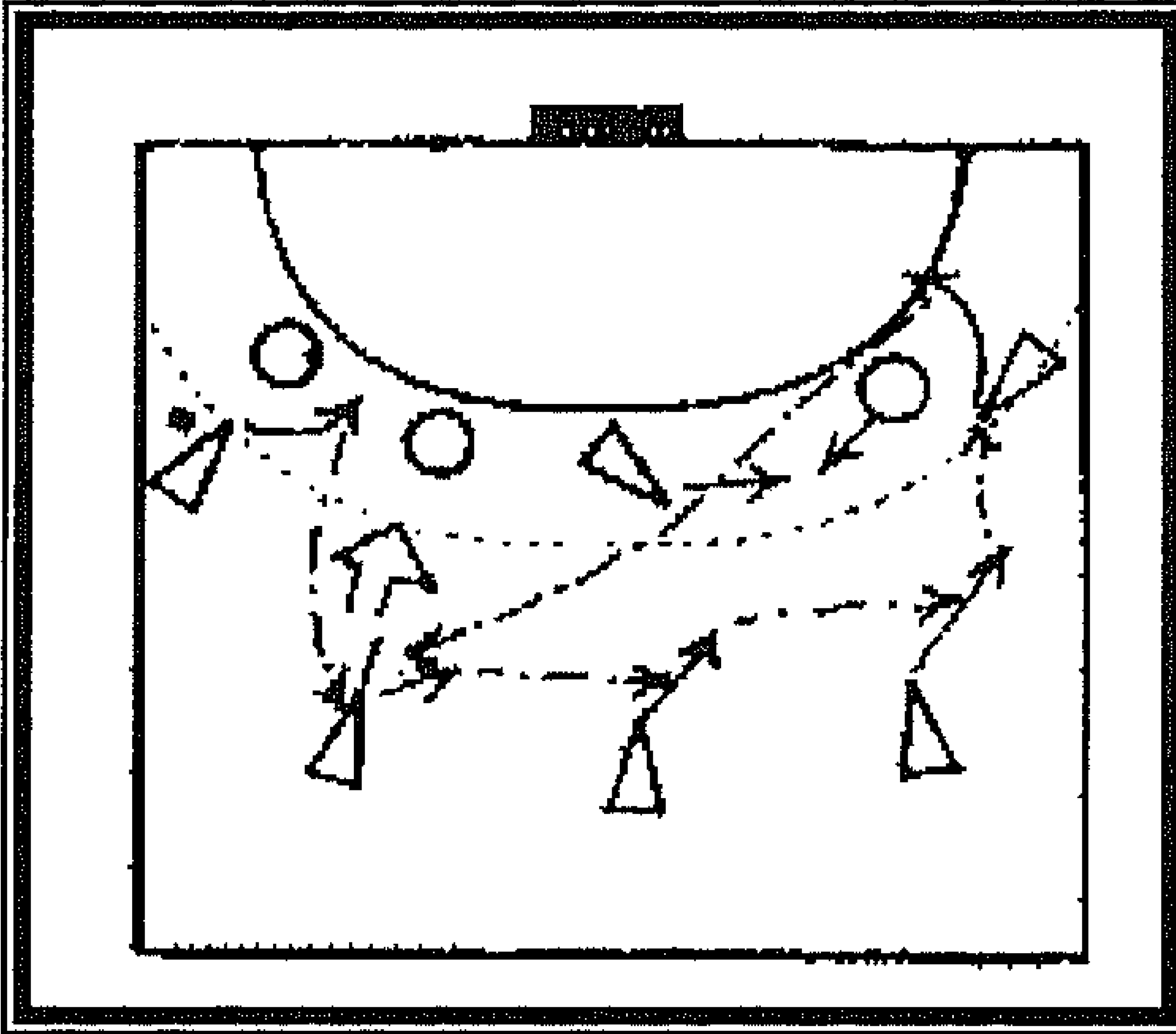
شكل (٢٣٥)



شكل (٢٣٦)



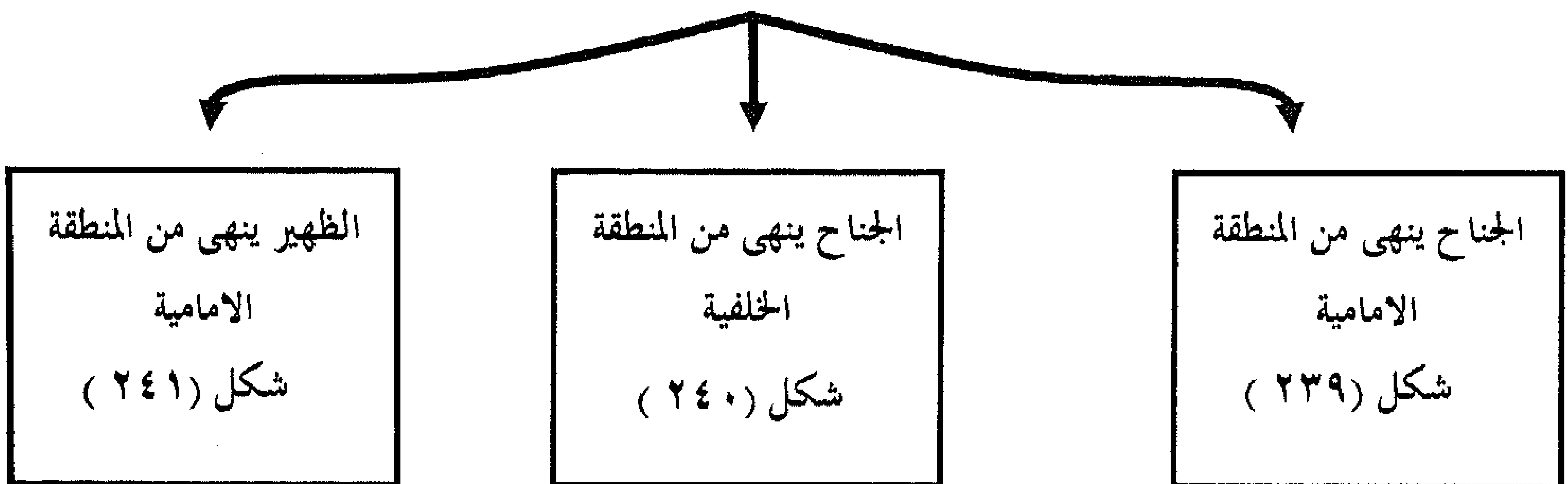
شكل (٢٣٧)

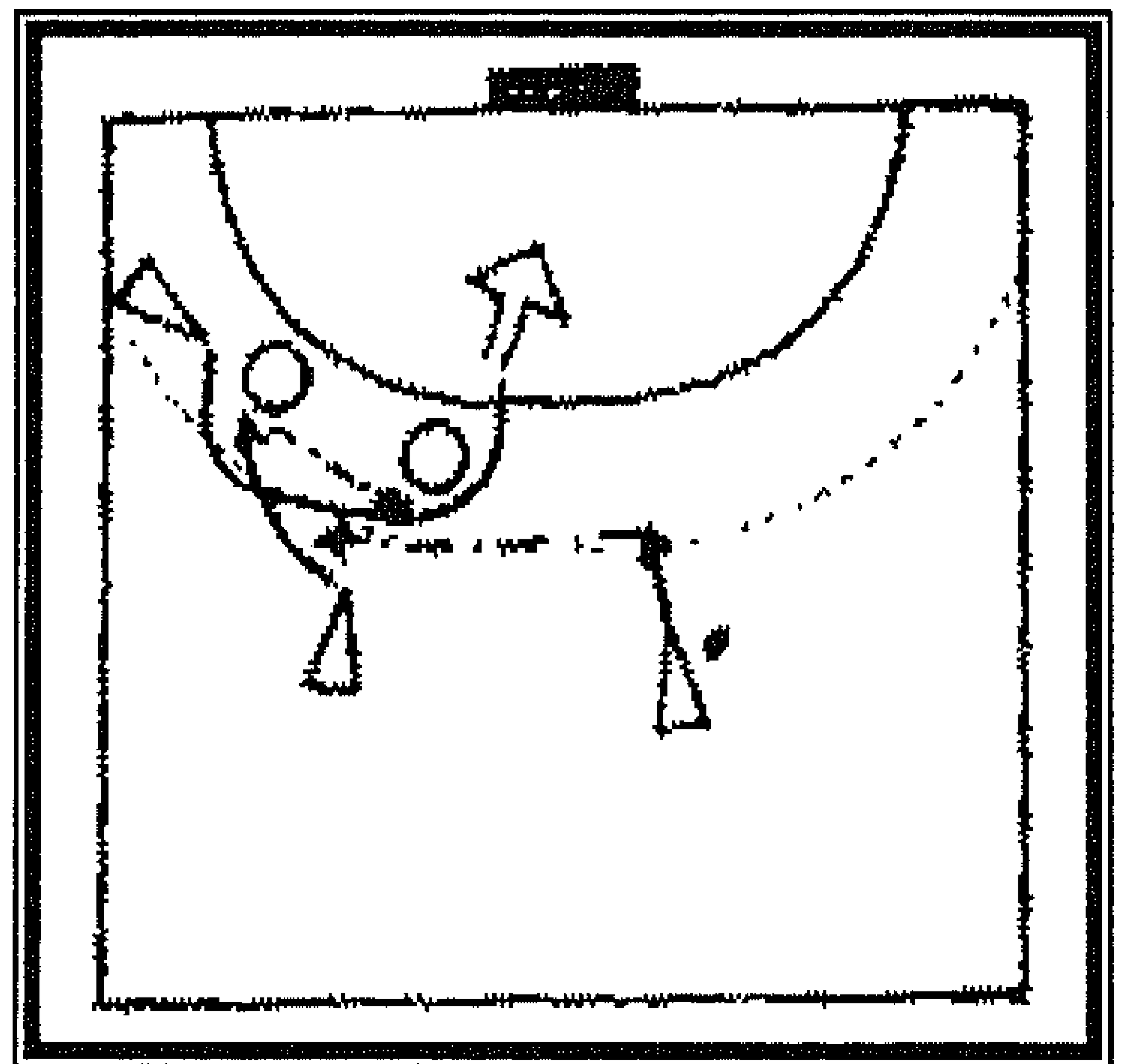


شكل (٢٣٨)

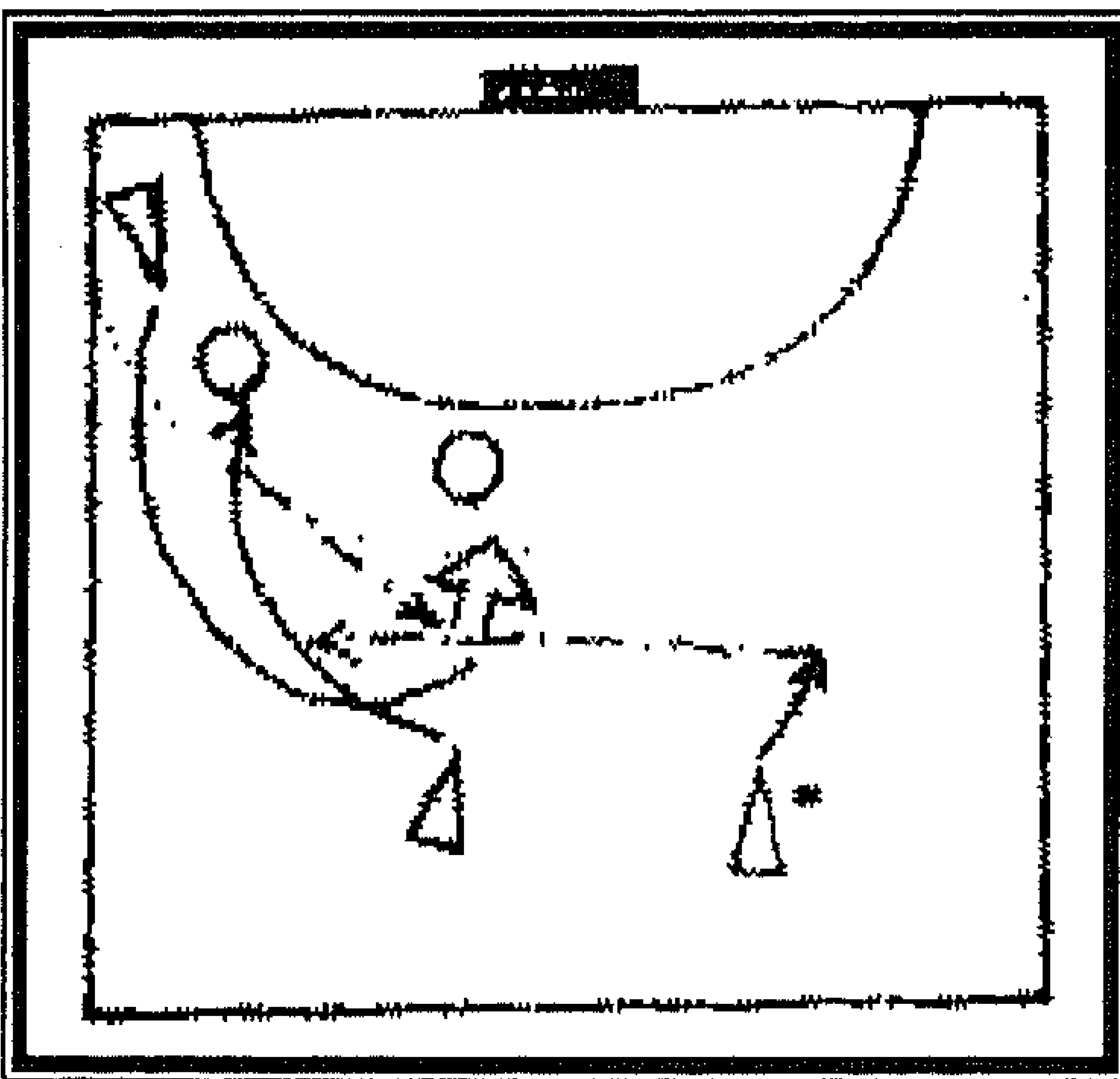
٢- التحرك المائل :

أ- تبادل المراكز بين لاعبين متجاورين

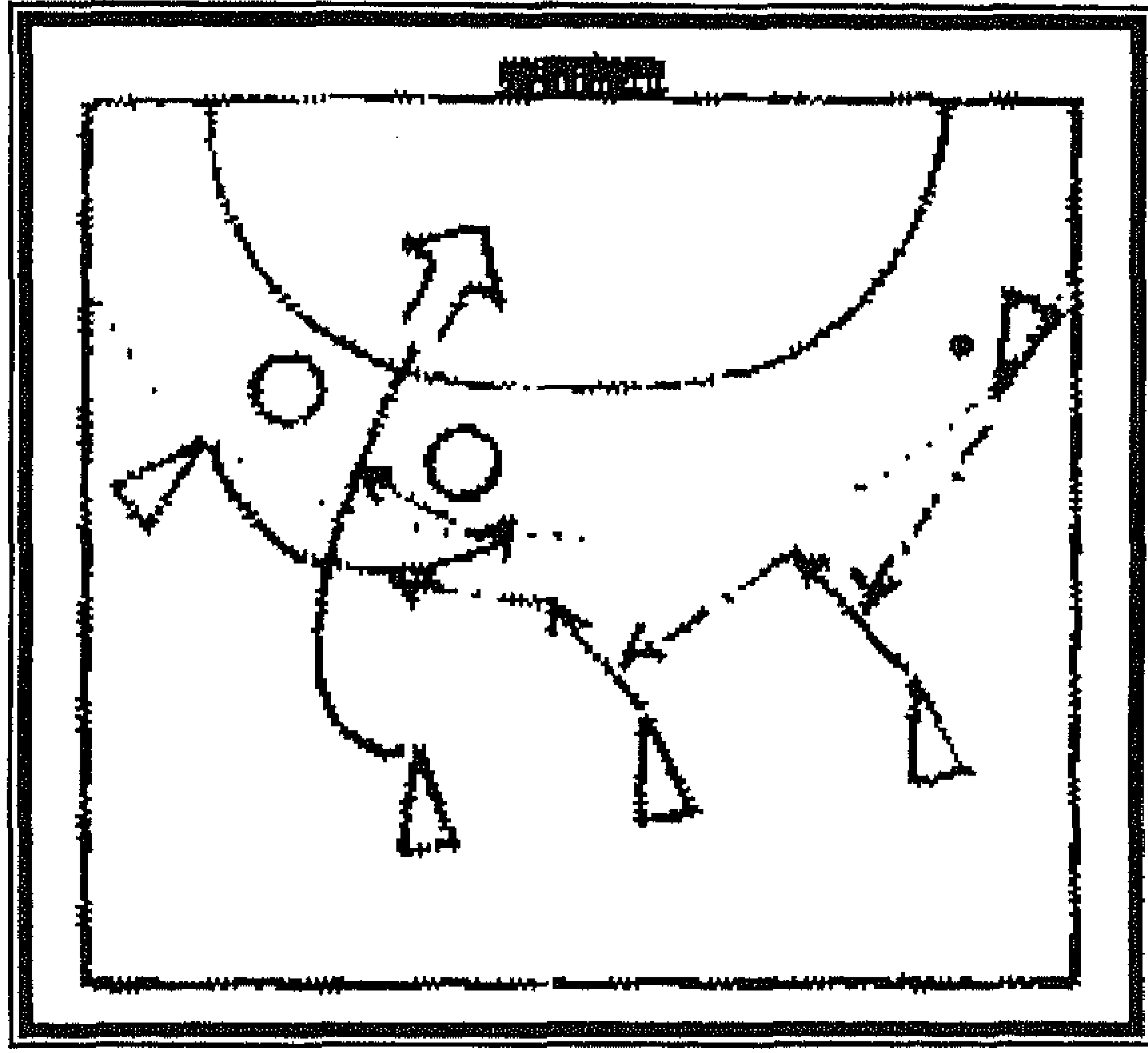




شكل (٢٣٩)



شكل (٢٤٠)



شكل (٢٤١)

ب- تبادل المراكز بين لاعبين غير متجاورين

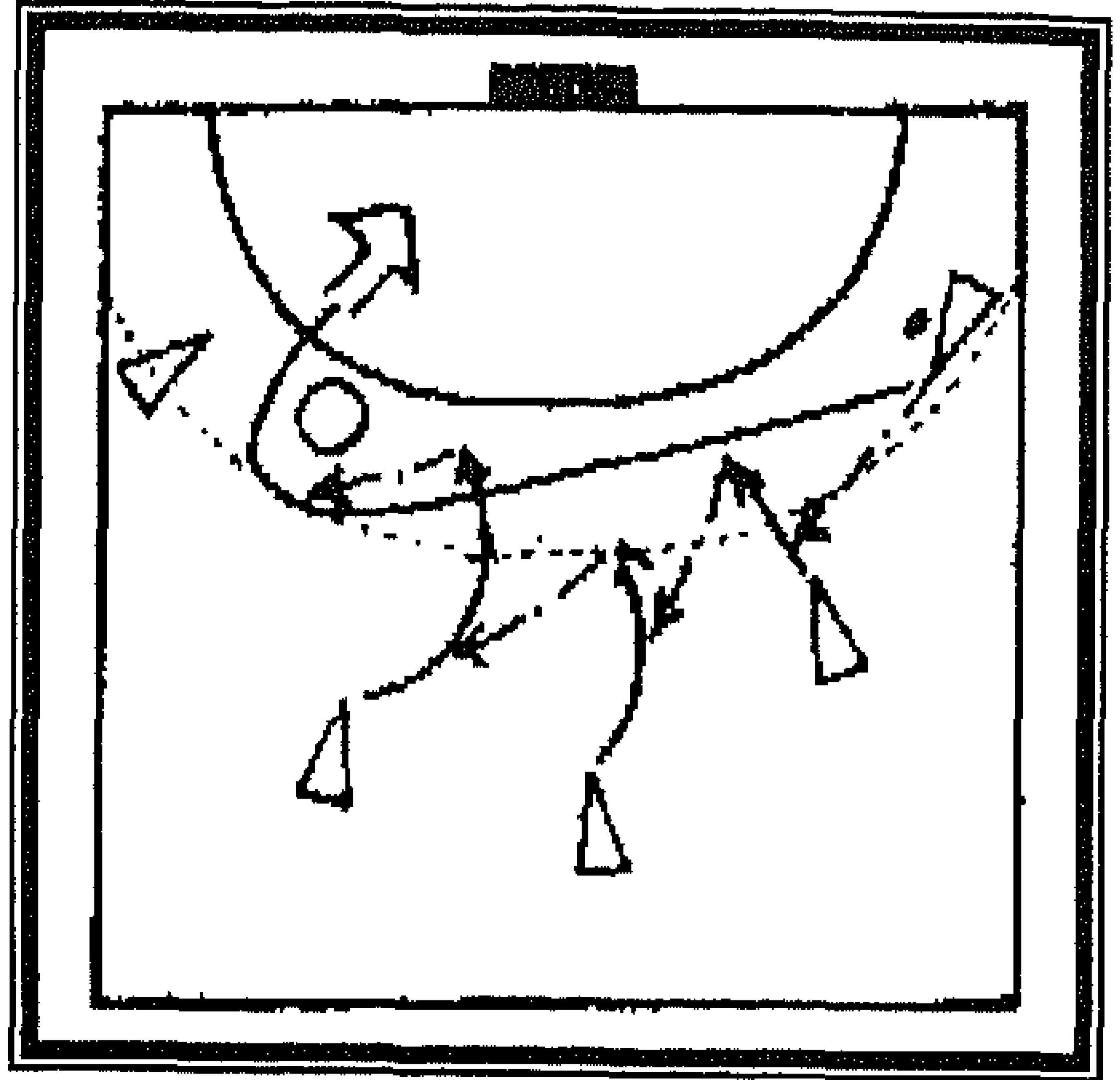


الجناح المعاكس ينهى
من المنطقة الامامية
شكل (٢٤٢)

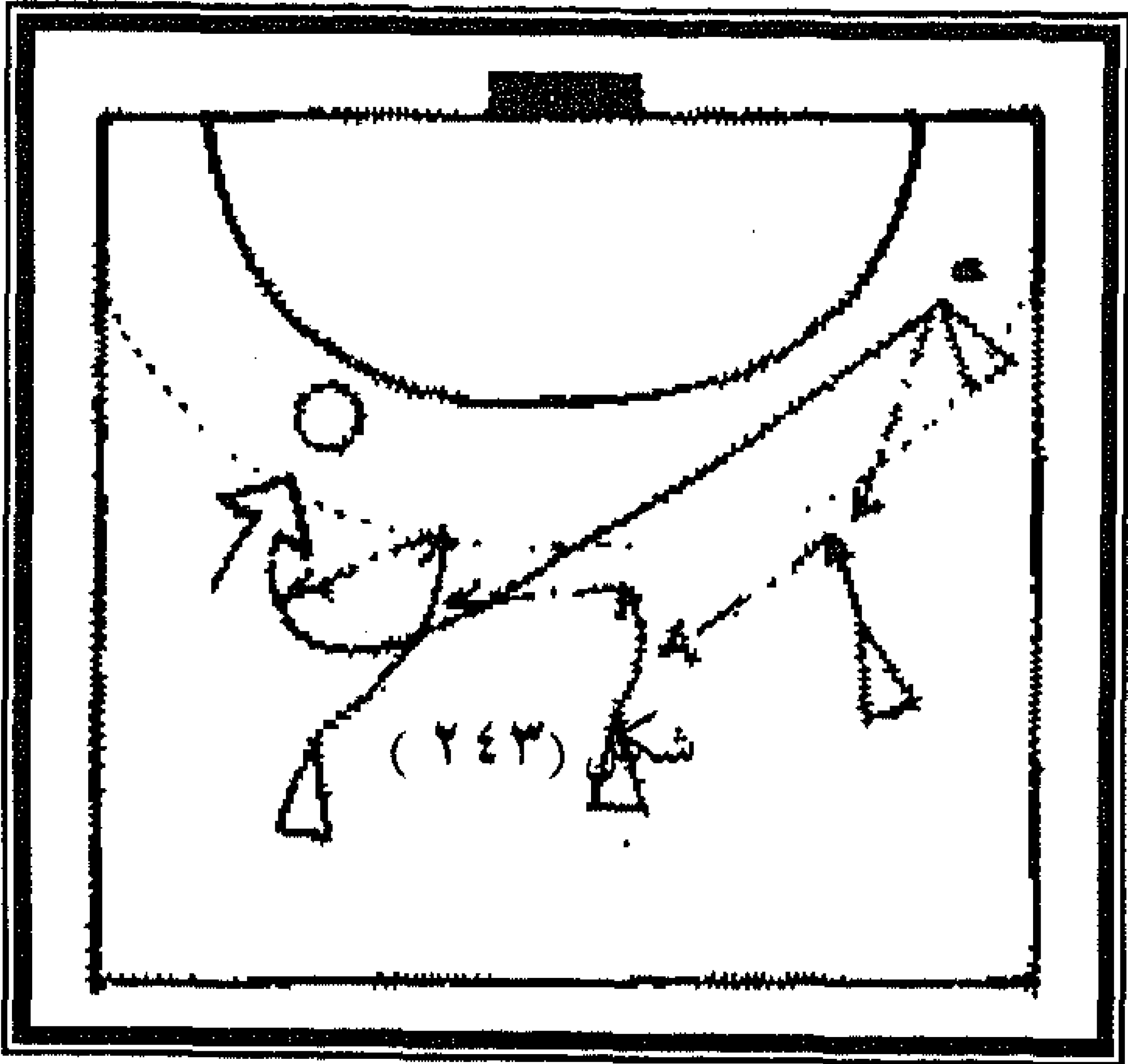
الجناح المعاكس ينهى
من المنطقة الخلفية
شكل (٢٤٣)

الظهير المعاكس ينهى
من المنطقة الامامية
شكل (٢٤٤)

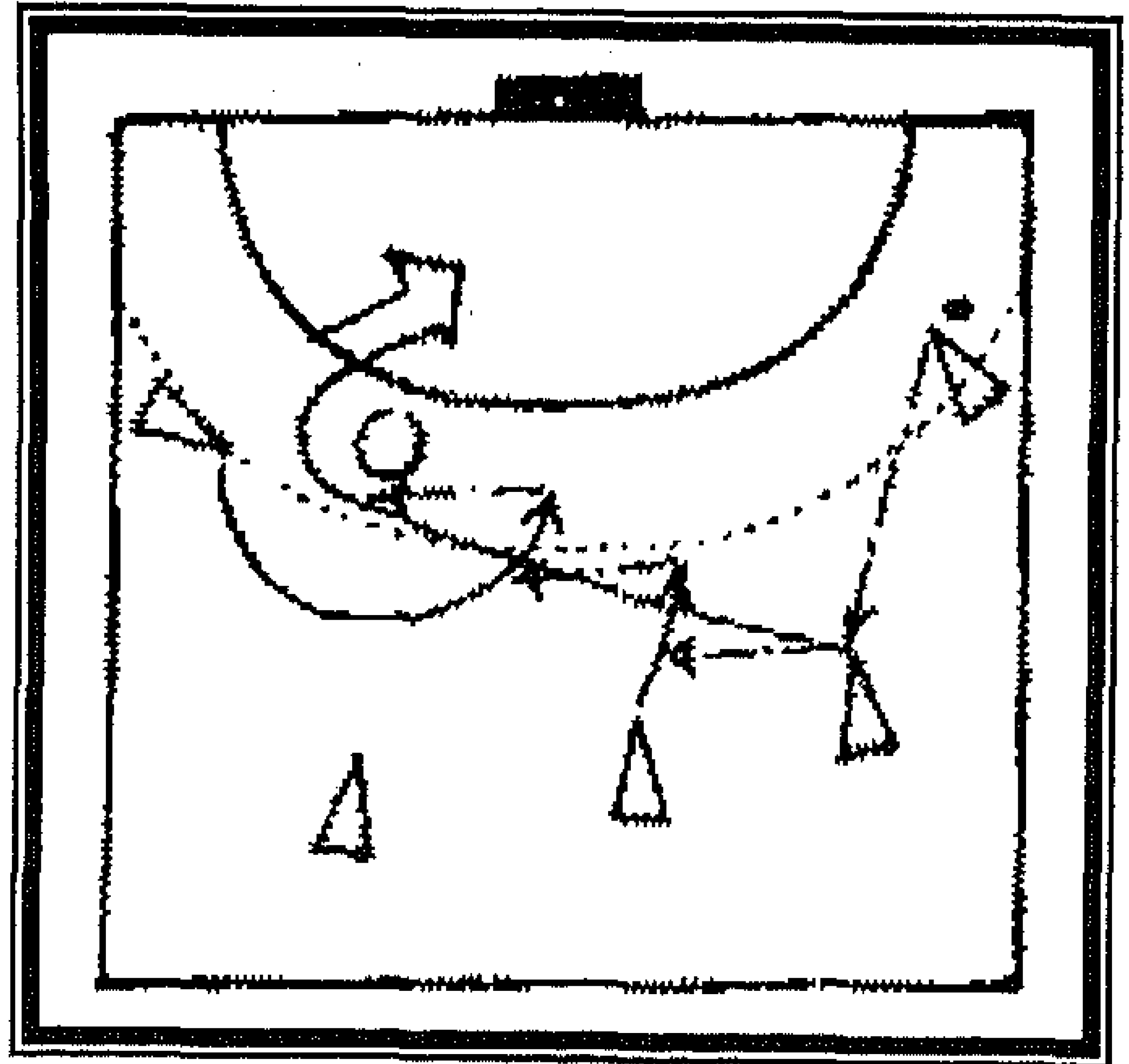
الظهير المعاكس ينهى
من المنطقة الخلفية
شكل (٢٤٥)



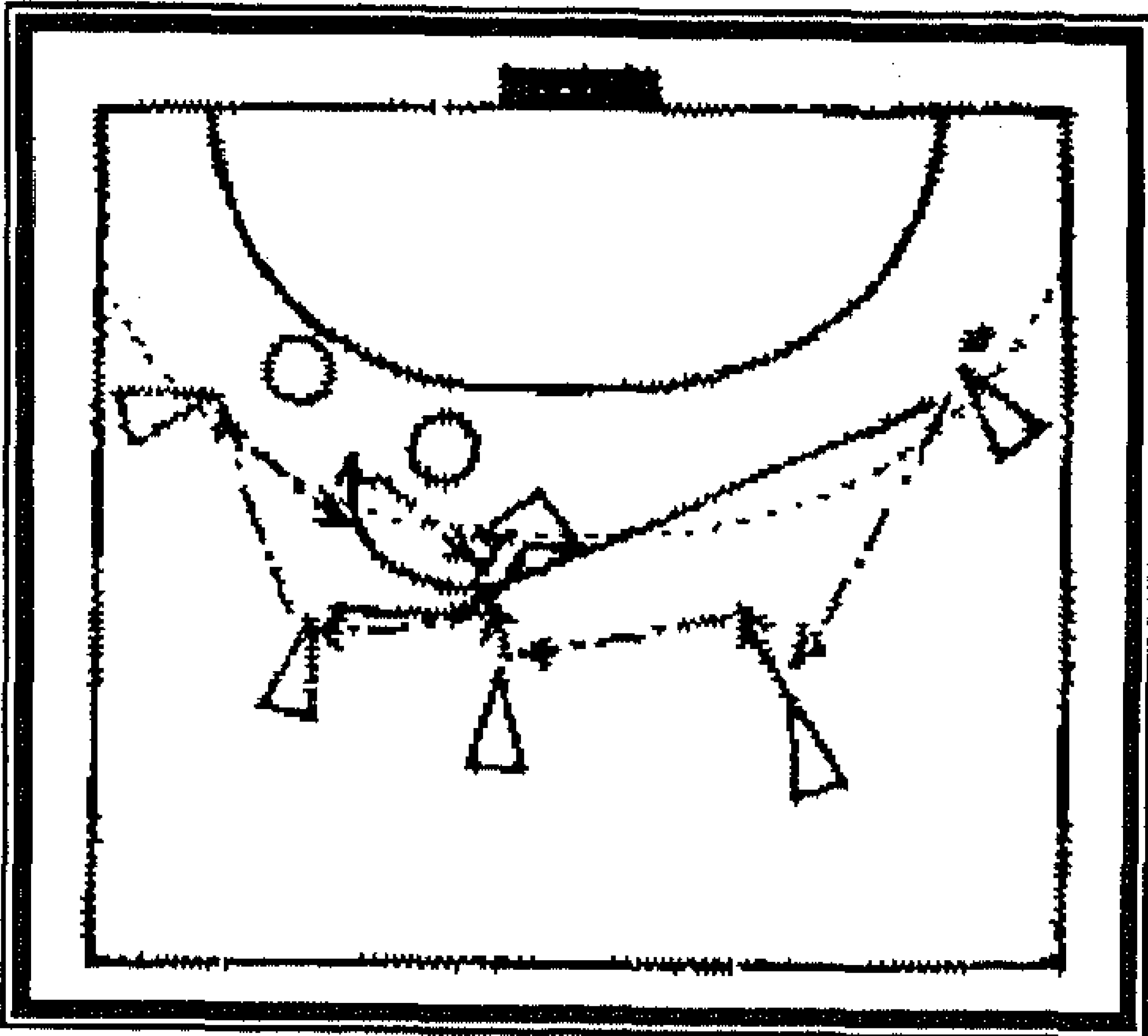
شكل (٢٤٢)



شكل (٢٤٣)



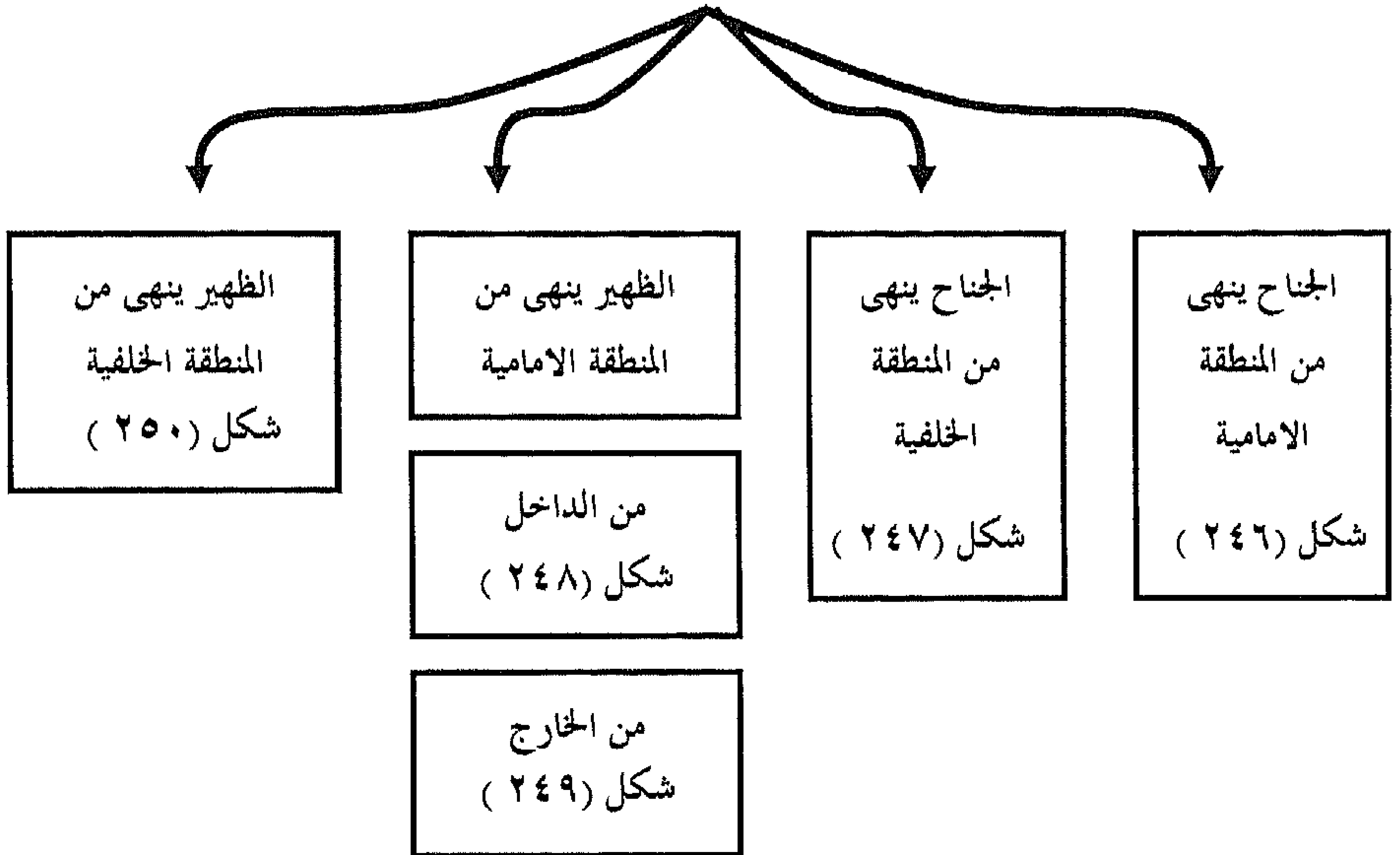
شكل (٢٤٤)

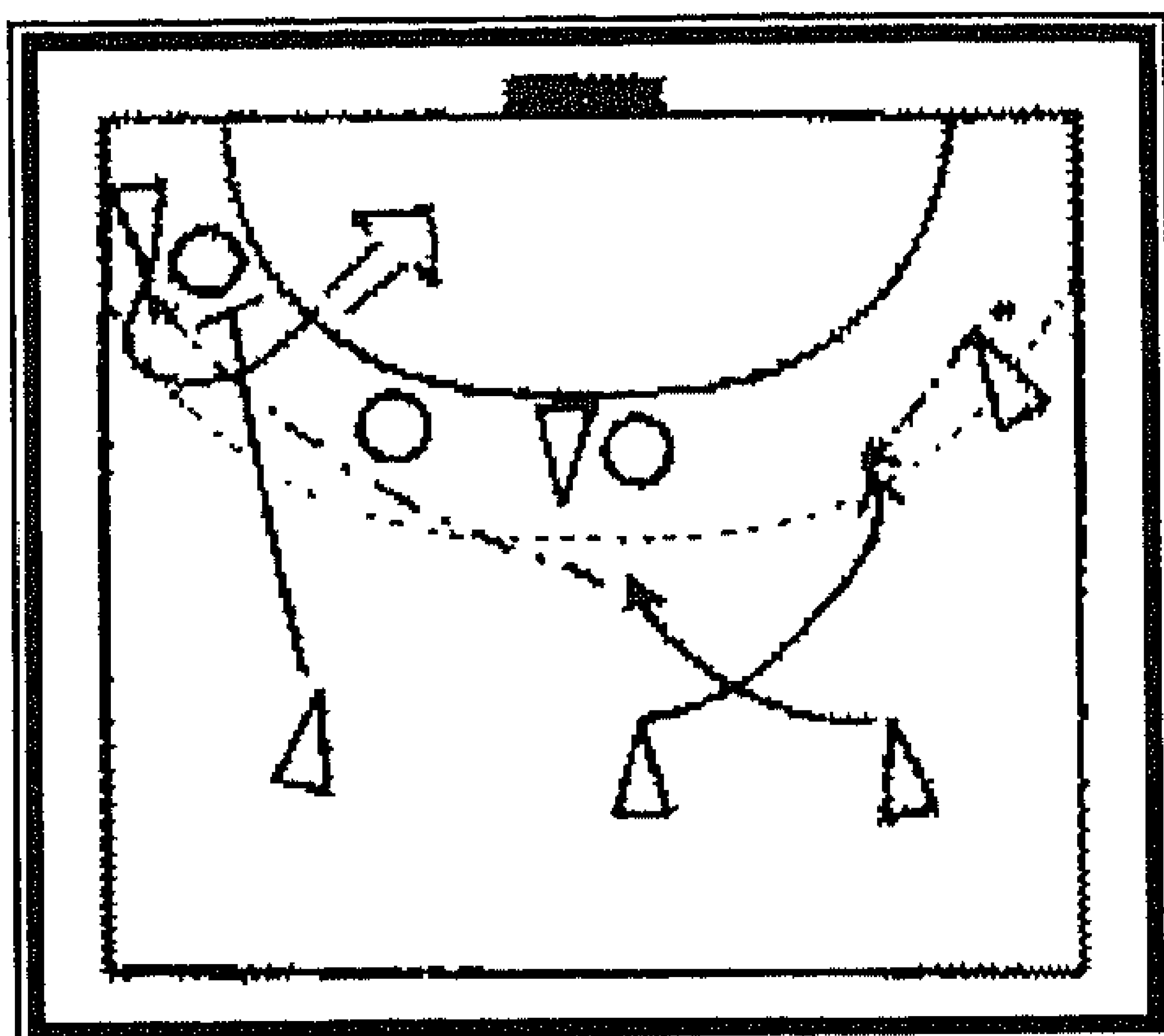


شكل (٢٤٥)

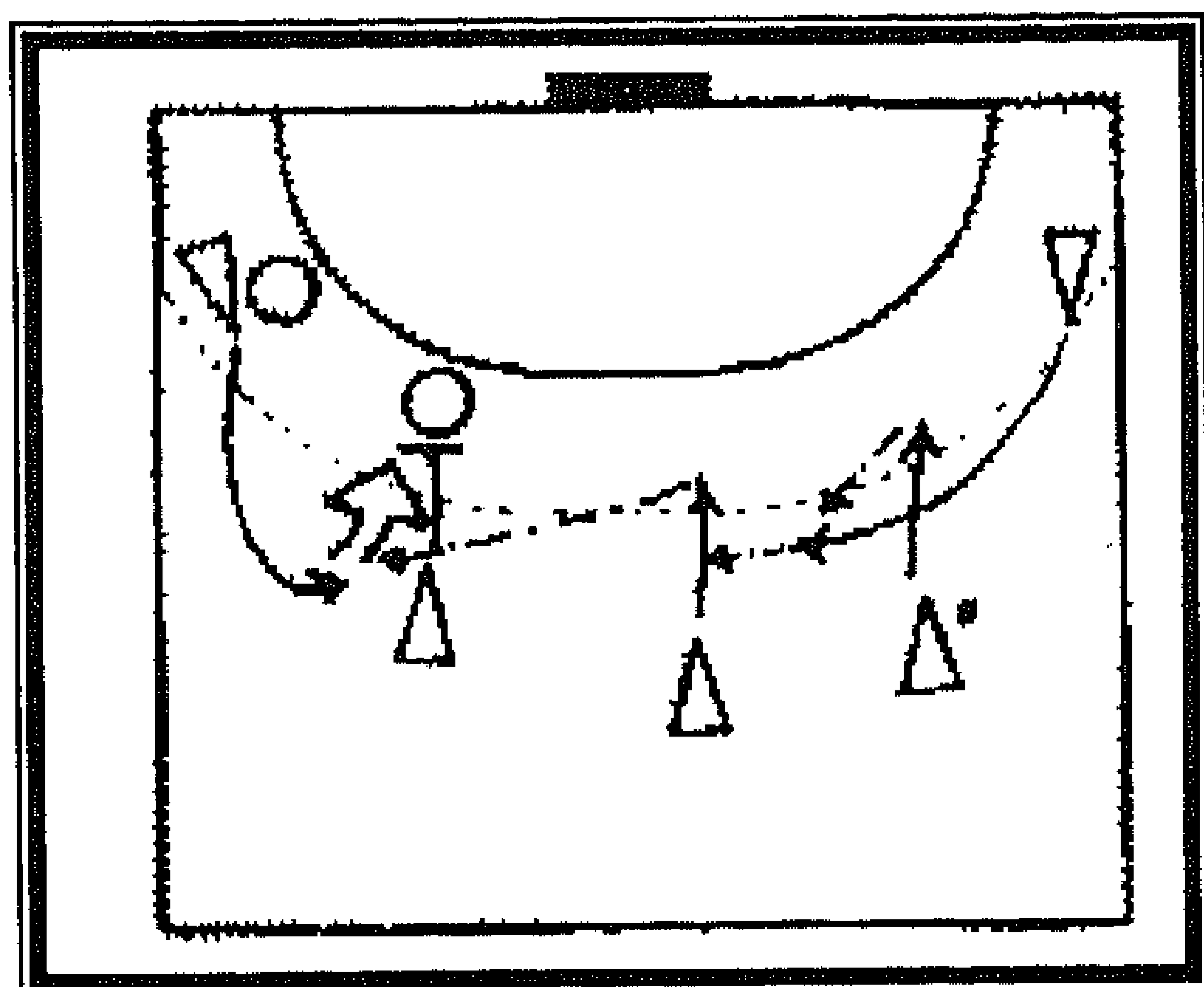
٣- التحرك العرضى :

أ- الحجز بين لاعبين متجاورين

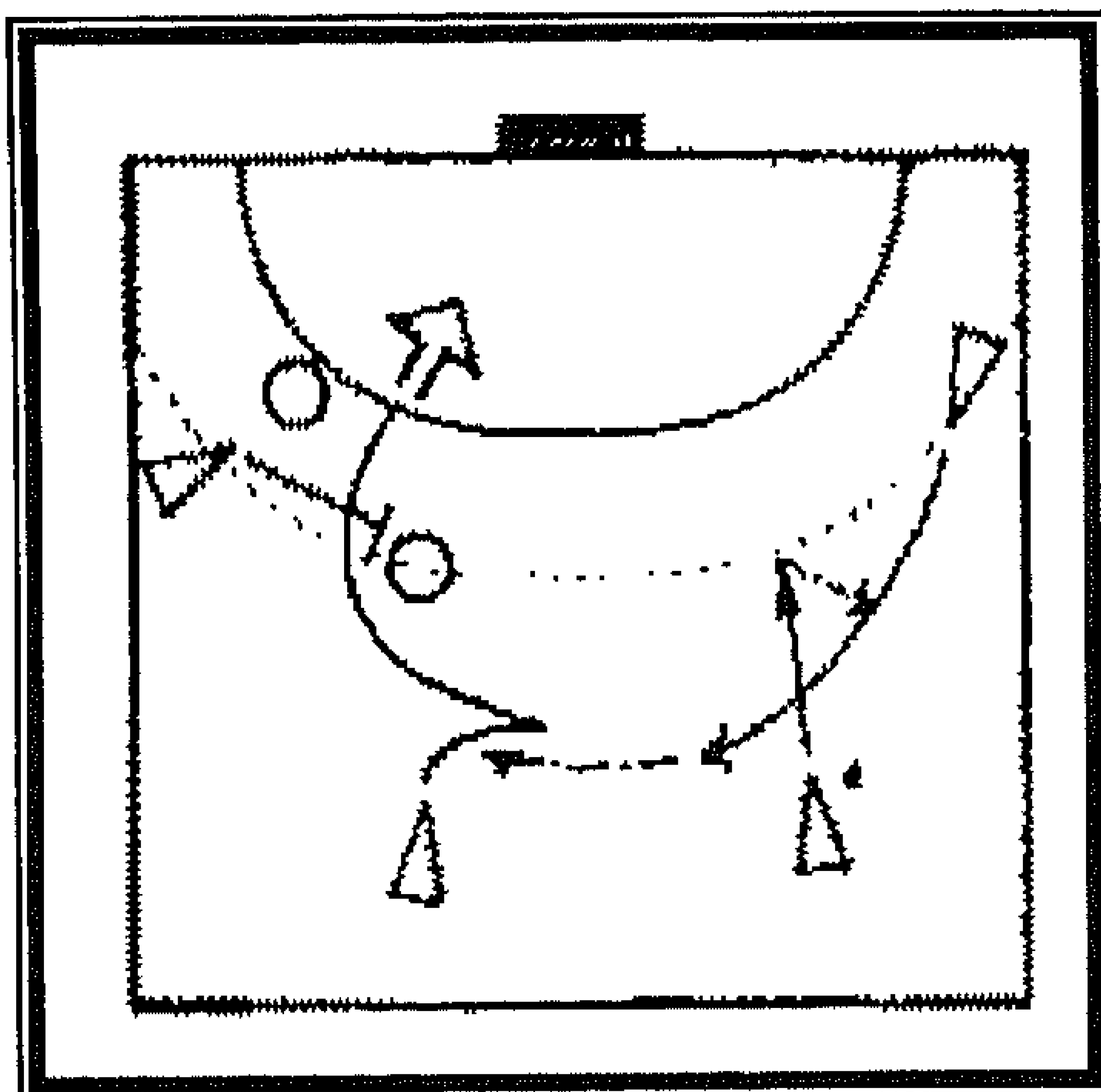




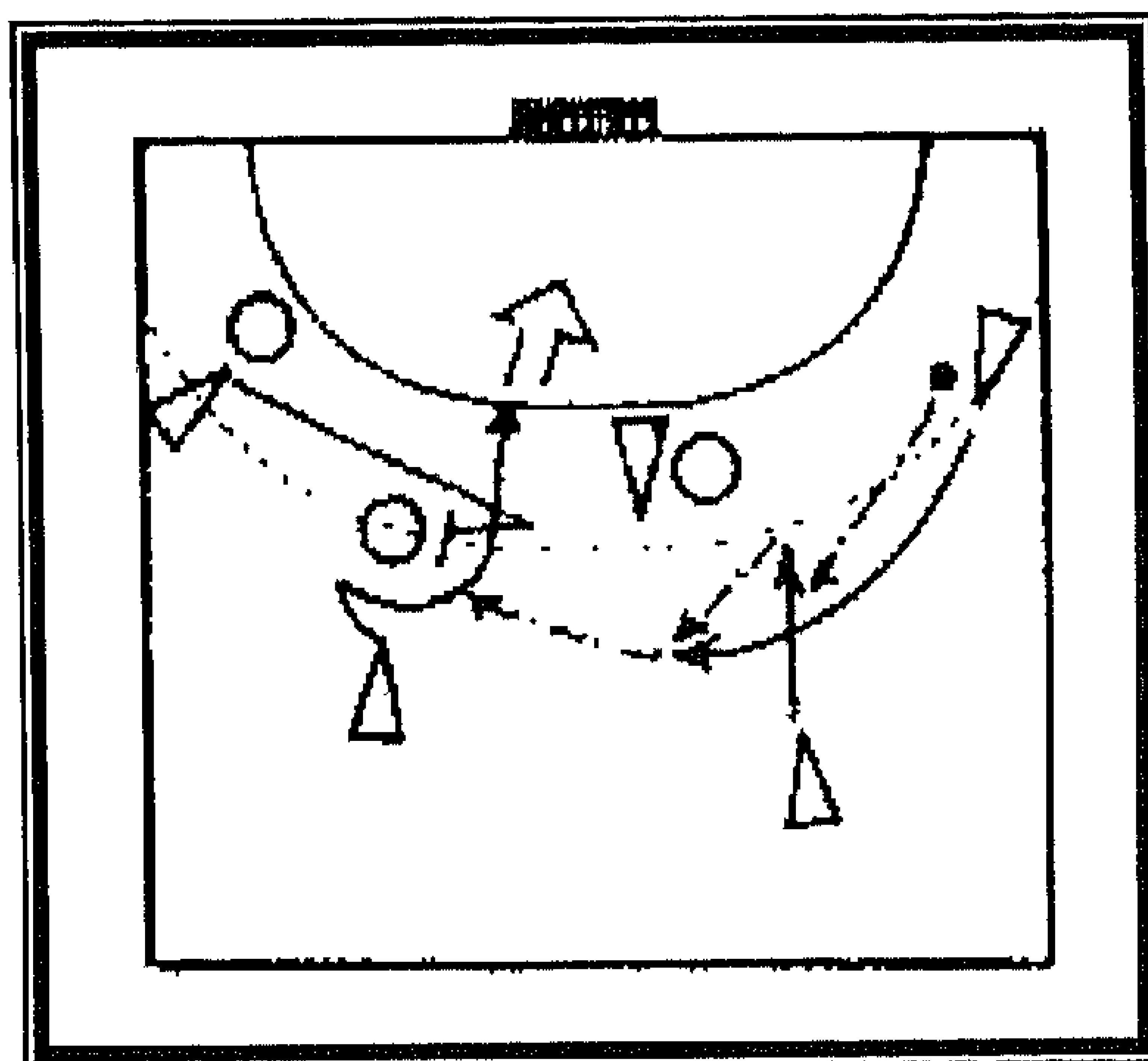
شكل (٢٤٦)



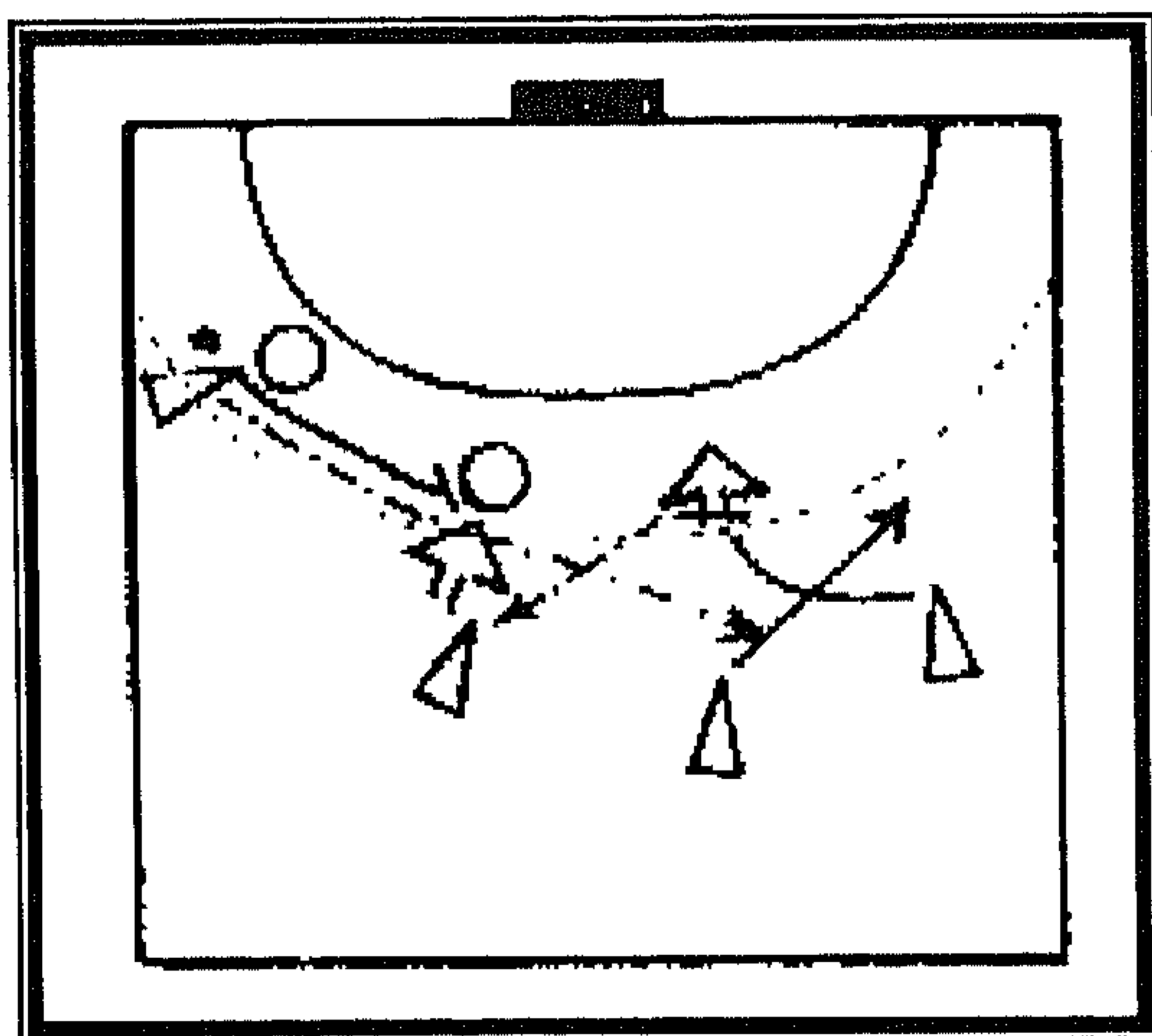
شكل (٢٤٧)



شكل (٢٤٨)

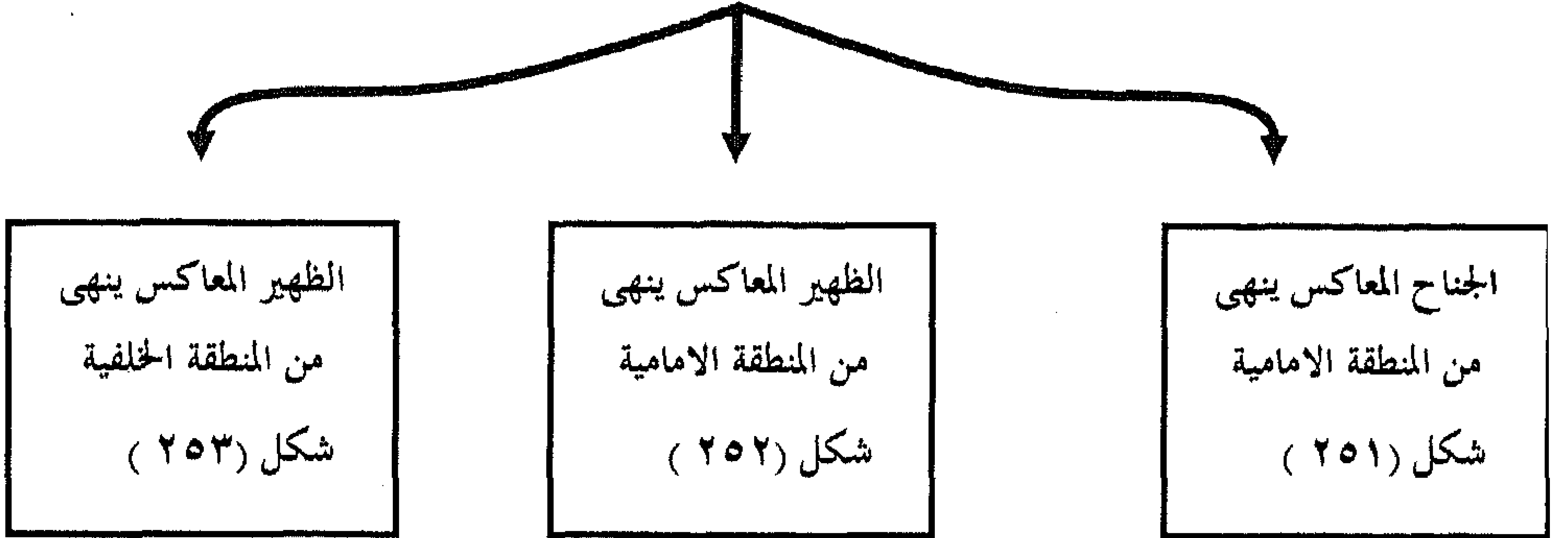


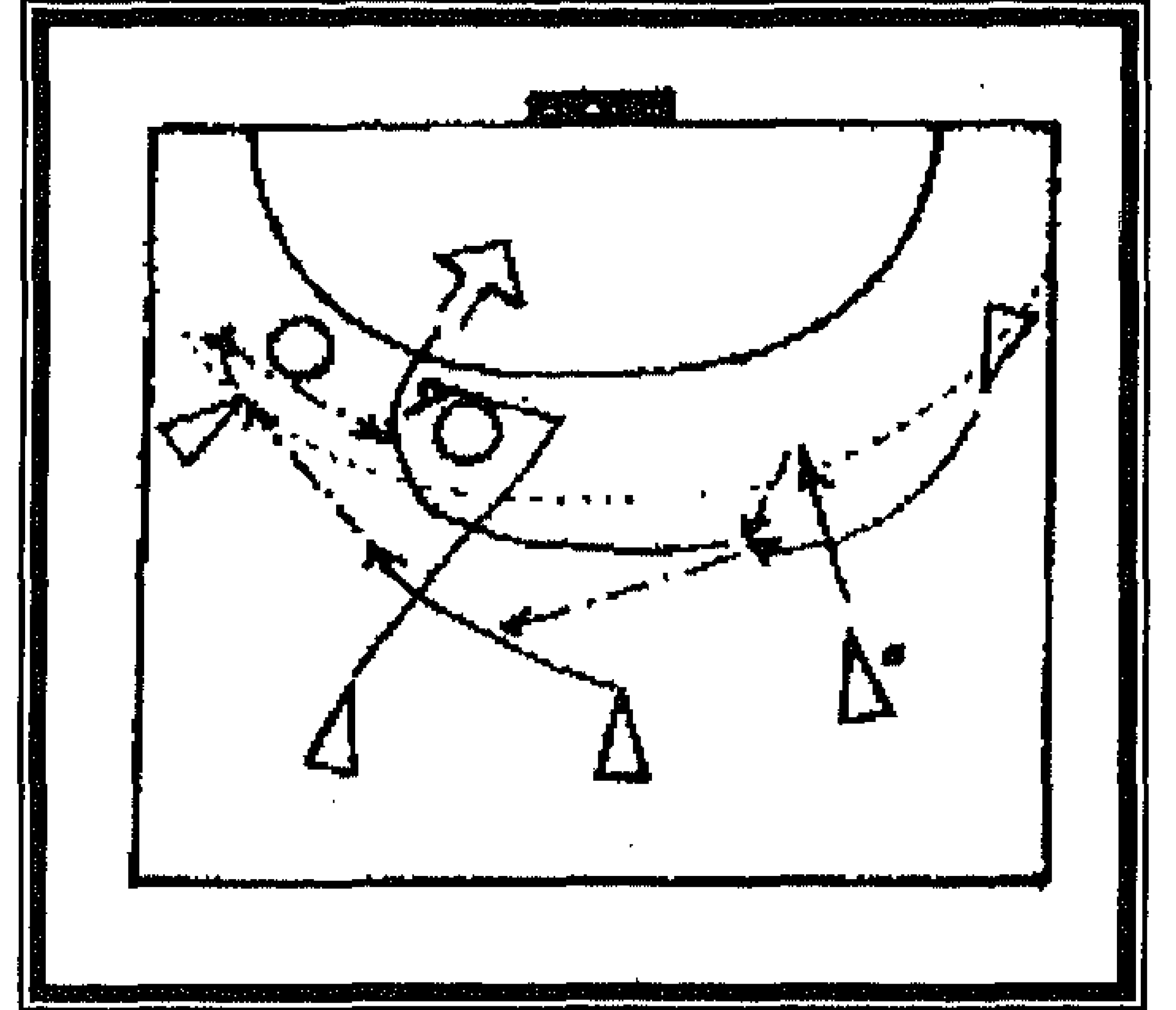
شكل (٢٤٩)



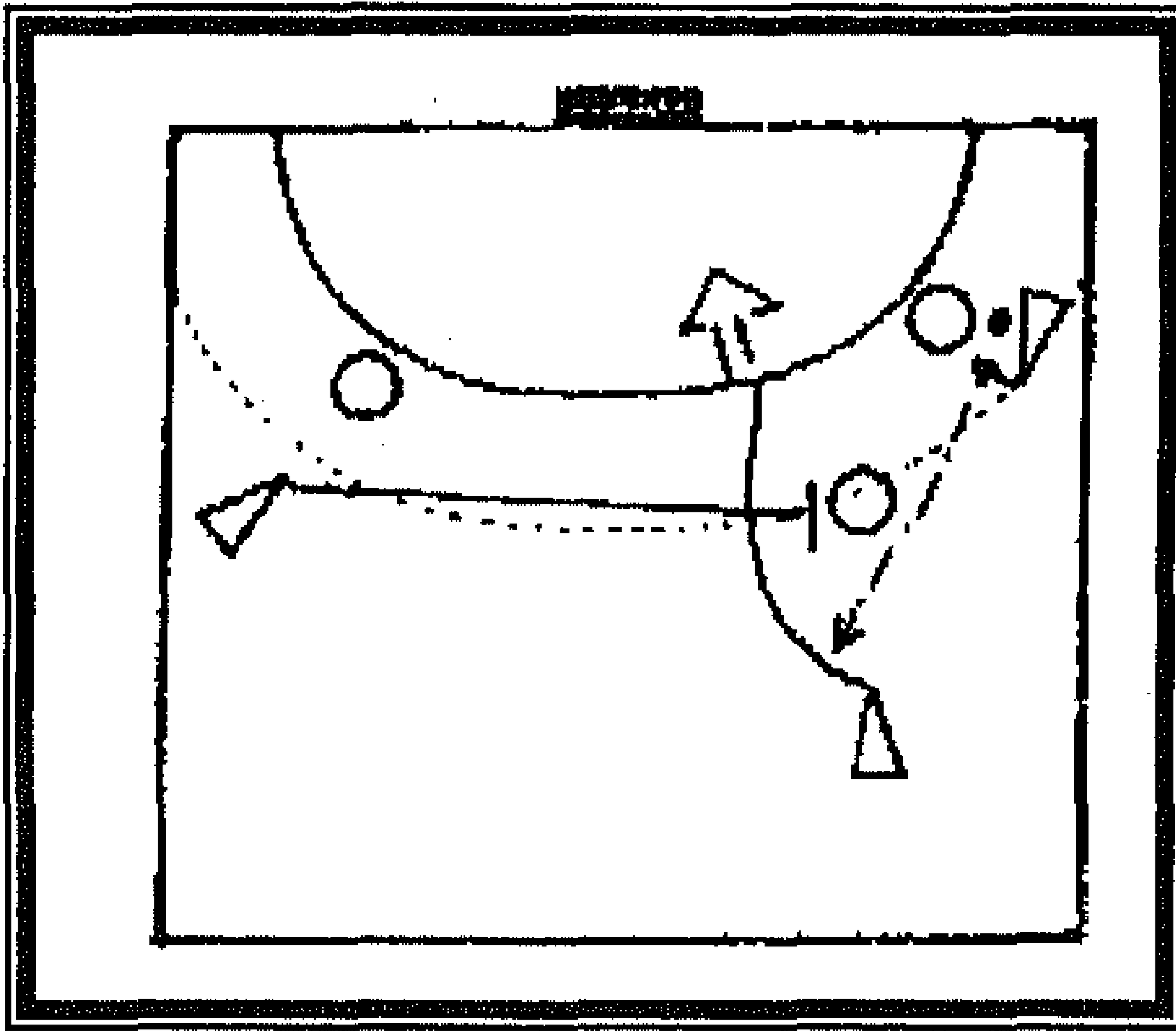
شكل (٢٥٠)

ب- الحجز بين لاعبين غير متجاورين

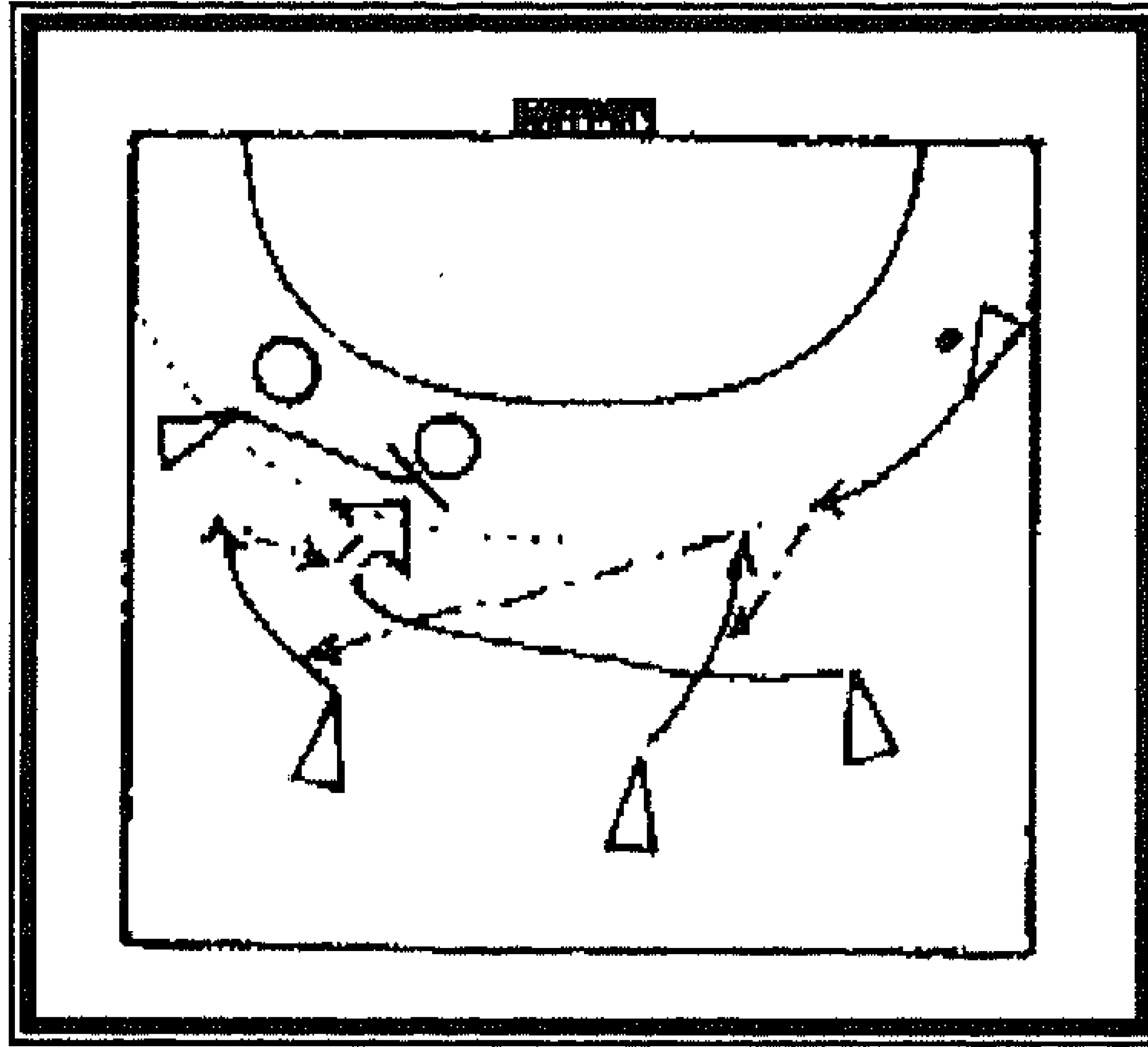




شكل (٢٥١)



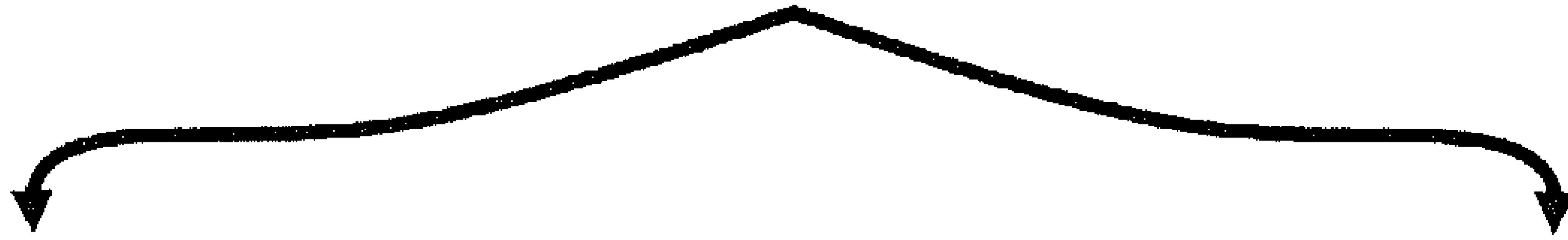
شكل (٢٥٢)



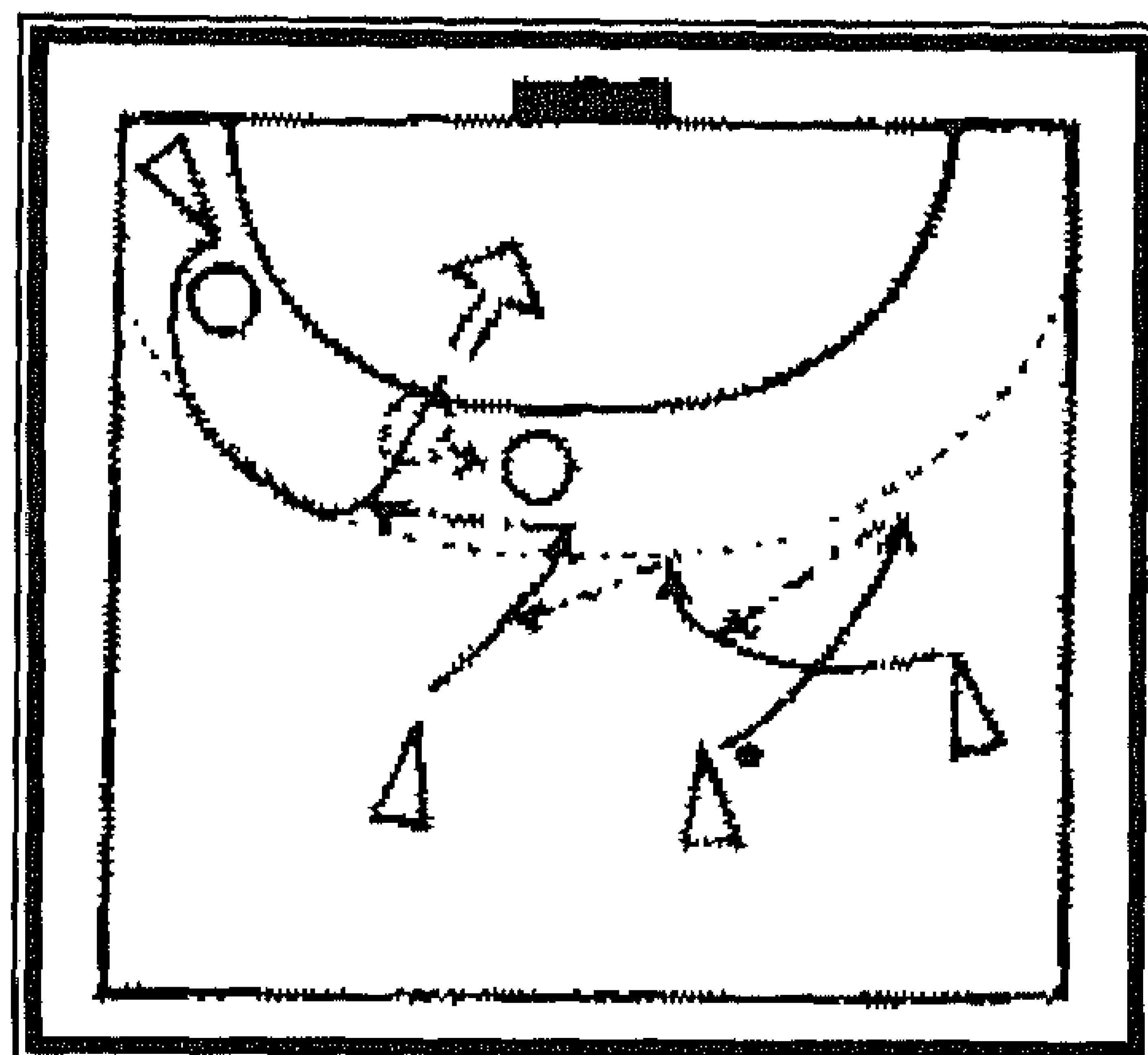
شكل (٢٥٣)

٤- التحرك المركب :

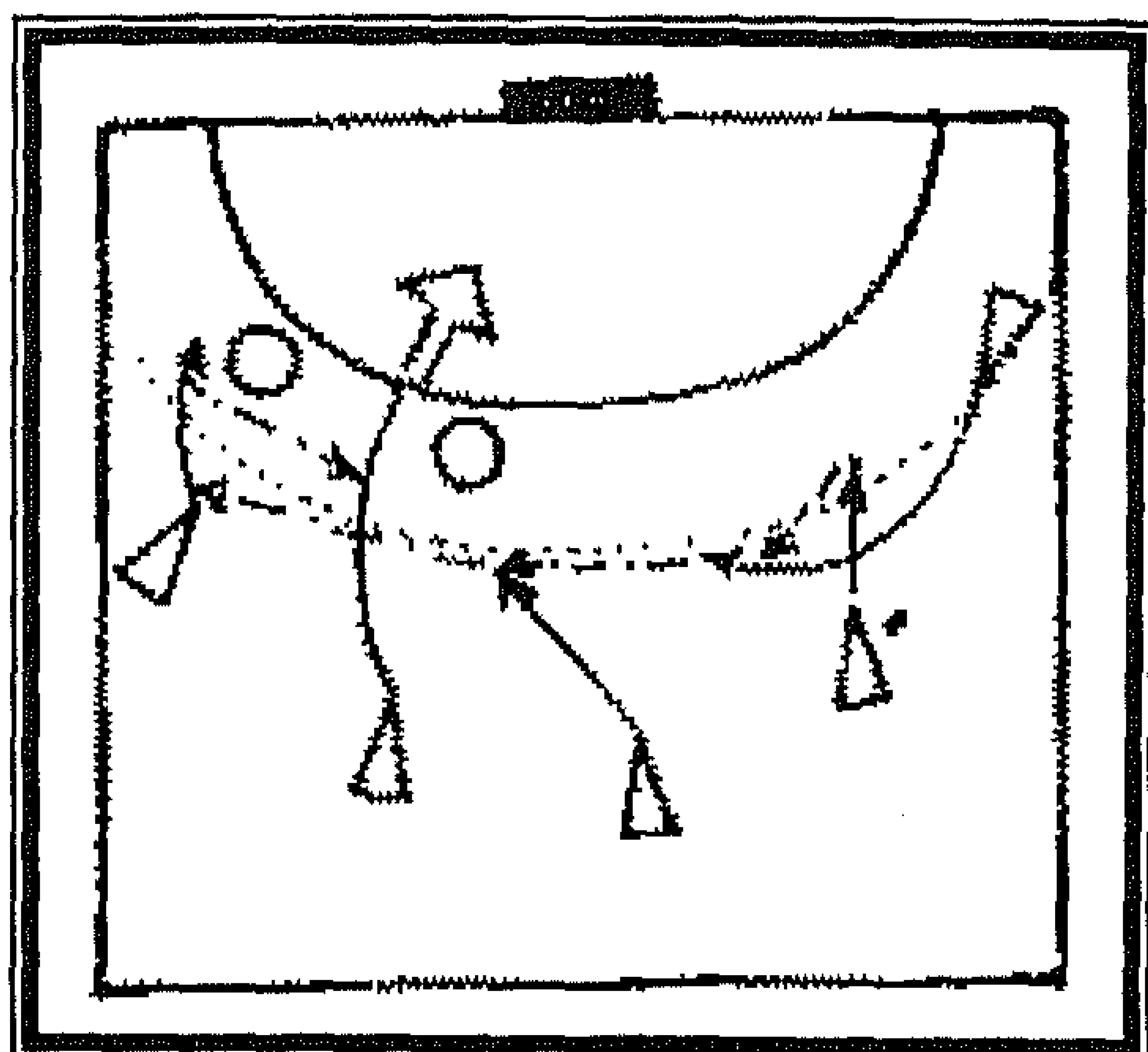
أ- نصف تبادل المراكز بين لاعبين متجاورين



الجناح ينهى من المنطقة الامامية شكل (٢٥٤)	الظهير ينهى من المنطقة الامامية شكل (٢٥٥)

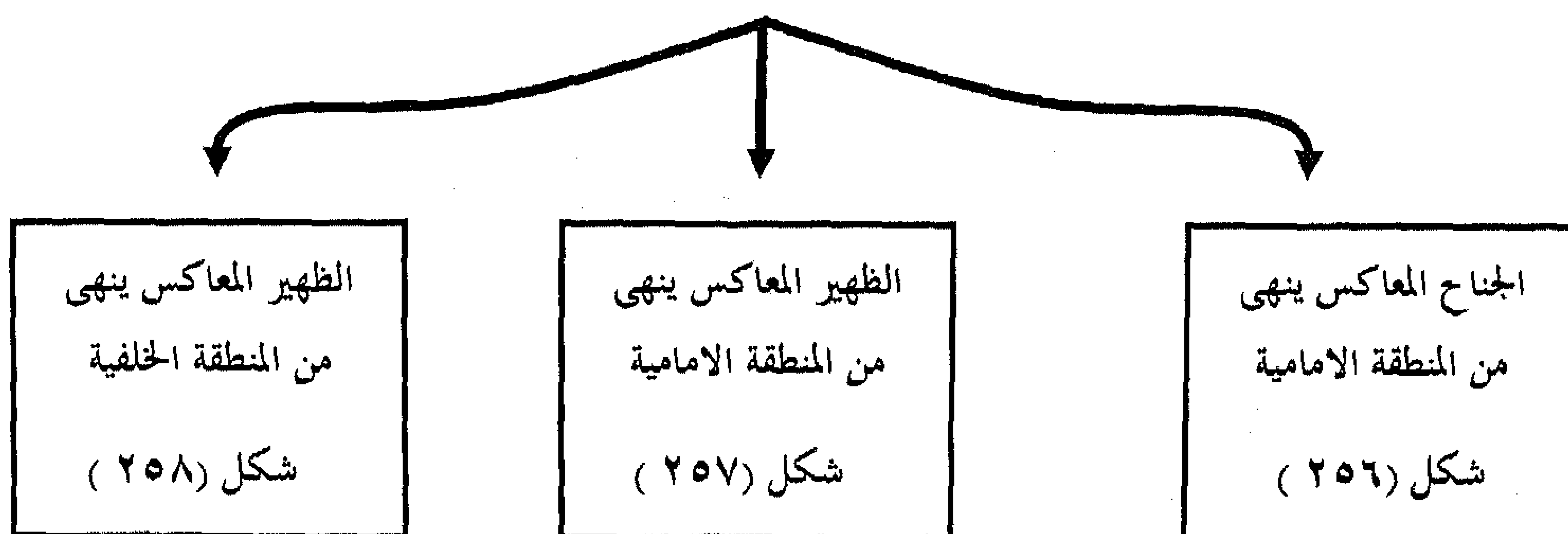


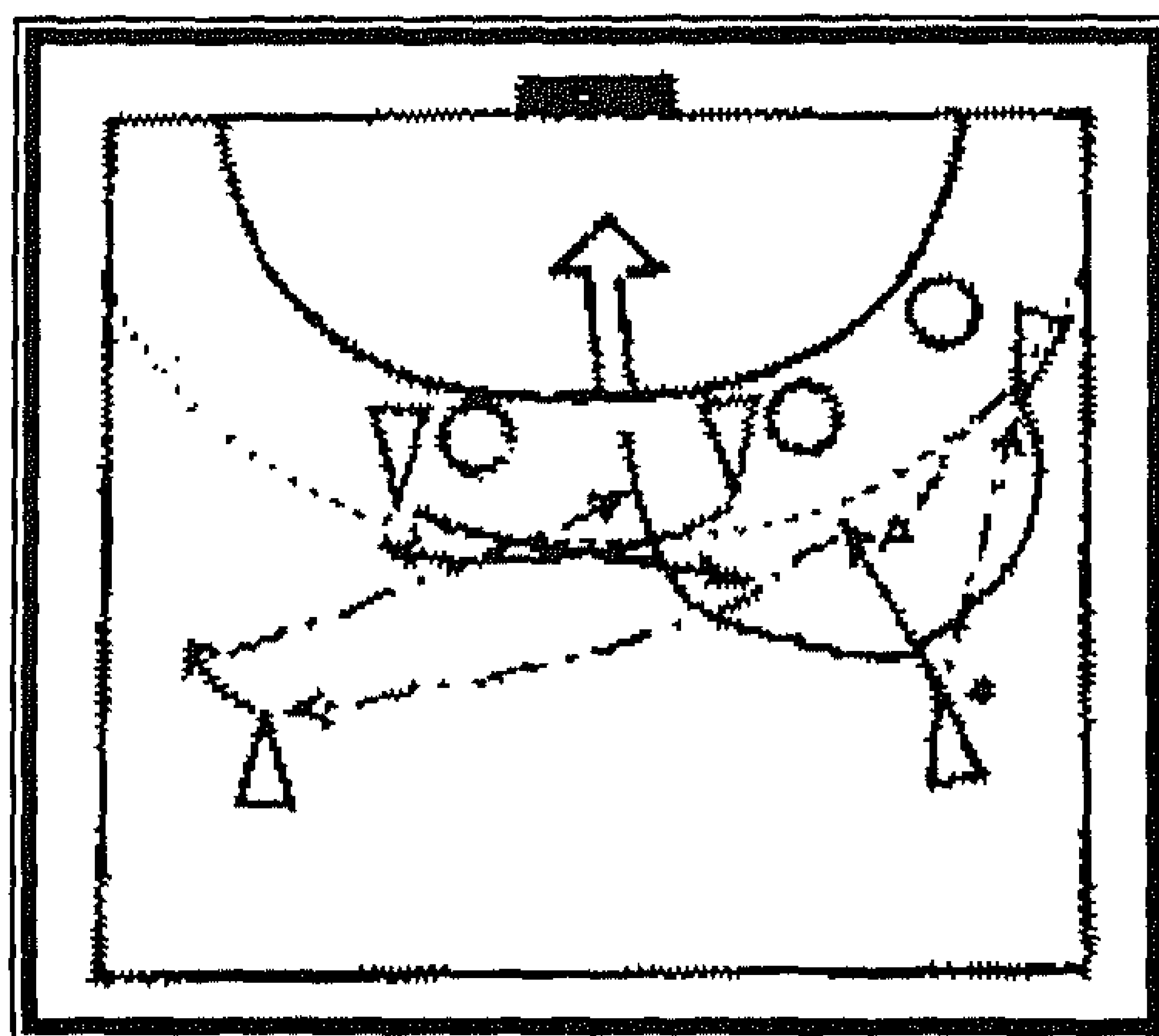
شكل (٢٥٤)



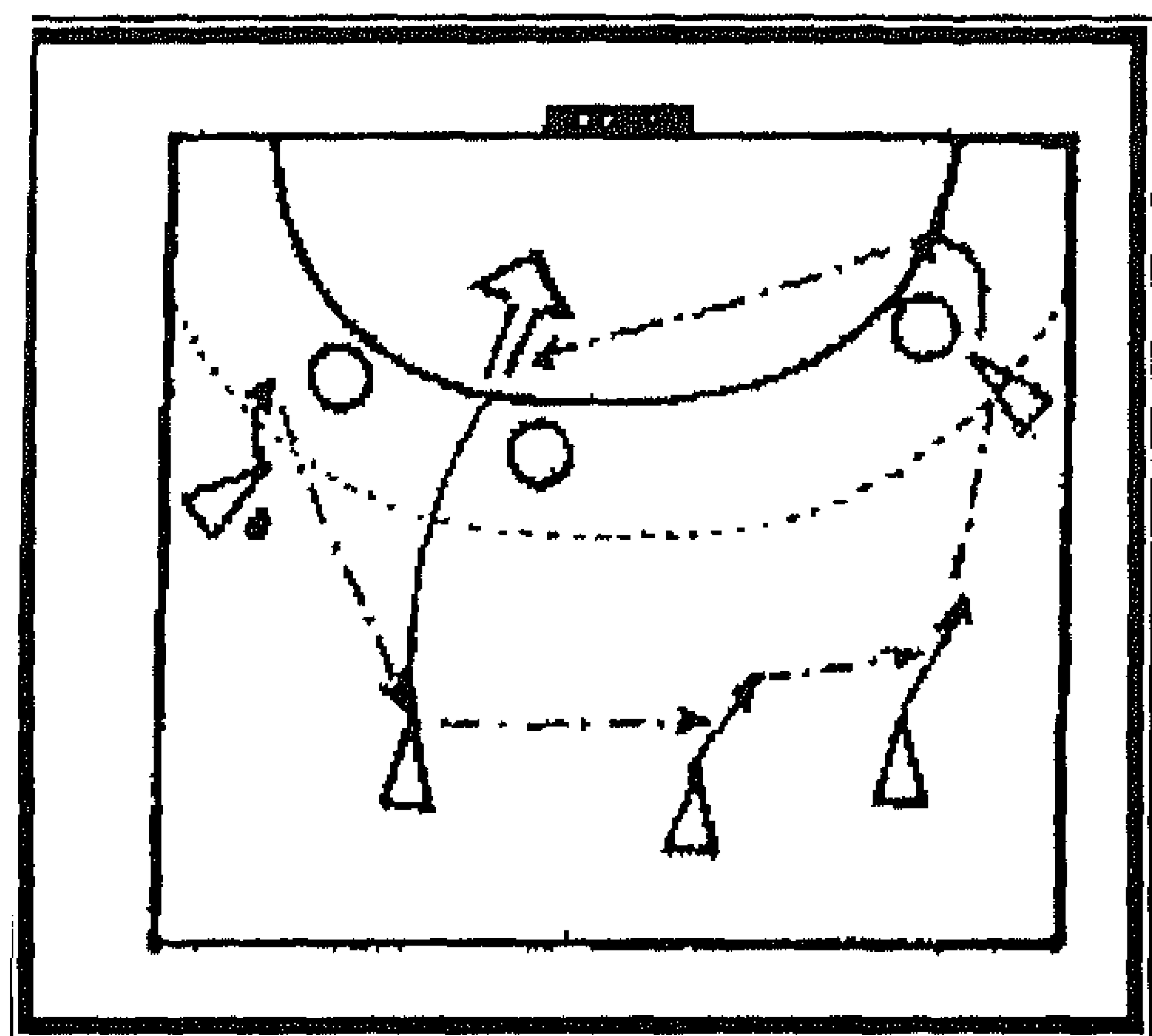
شكل (٢٥٥)

ب- نصف تبادل المراكز بين لاعبين غير متجاورين

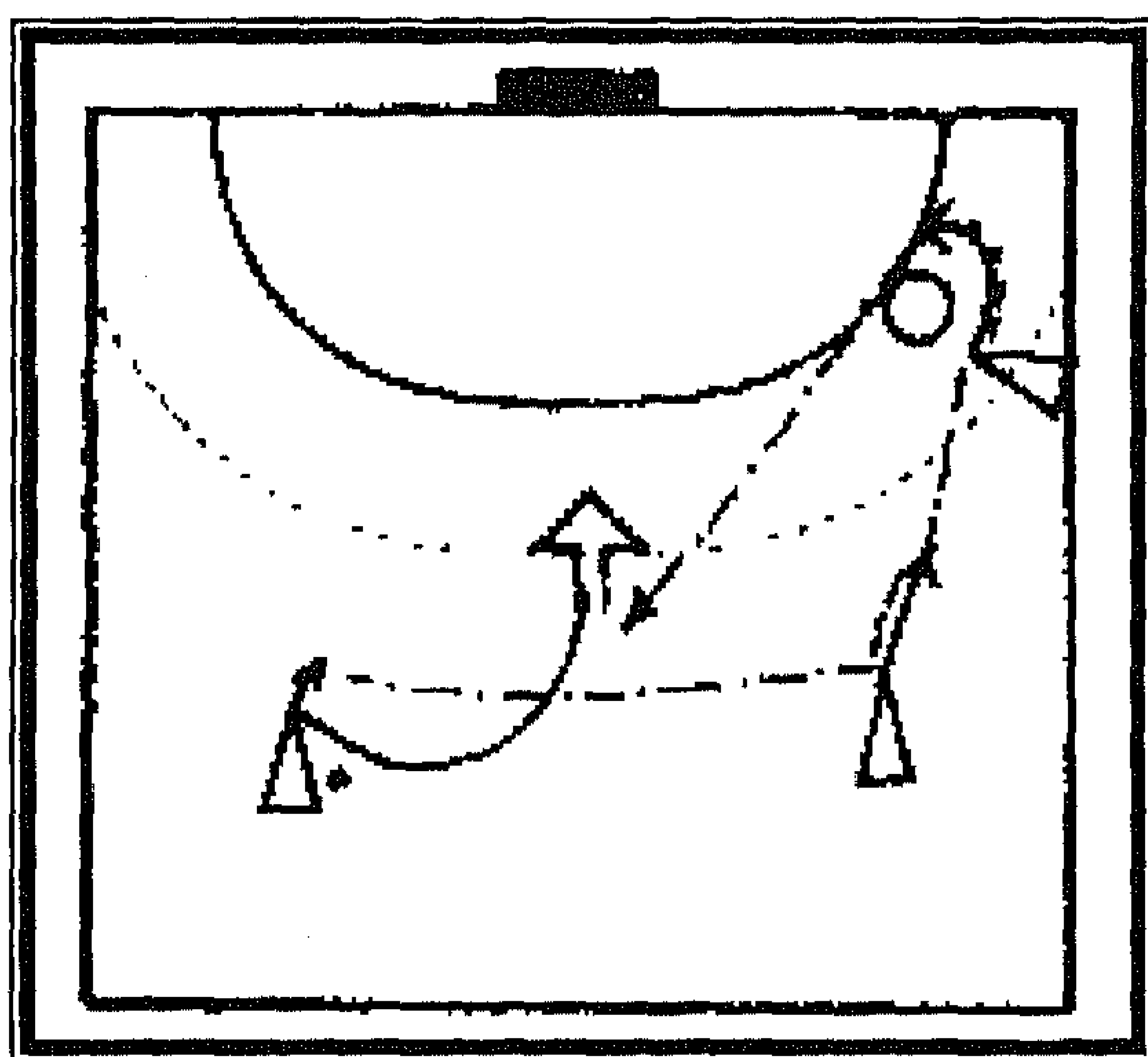




شكل (٢٥٦)



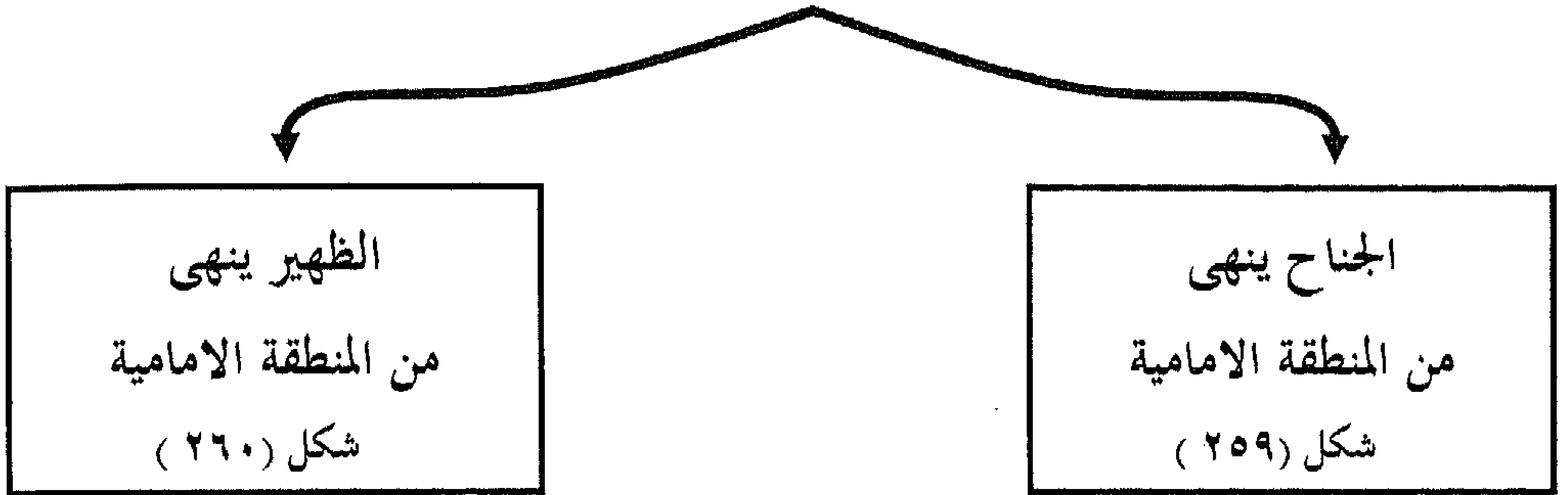
شكل (٢٥٧)

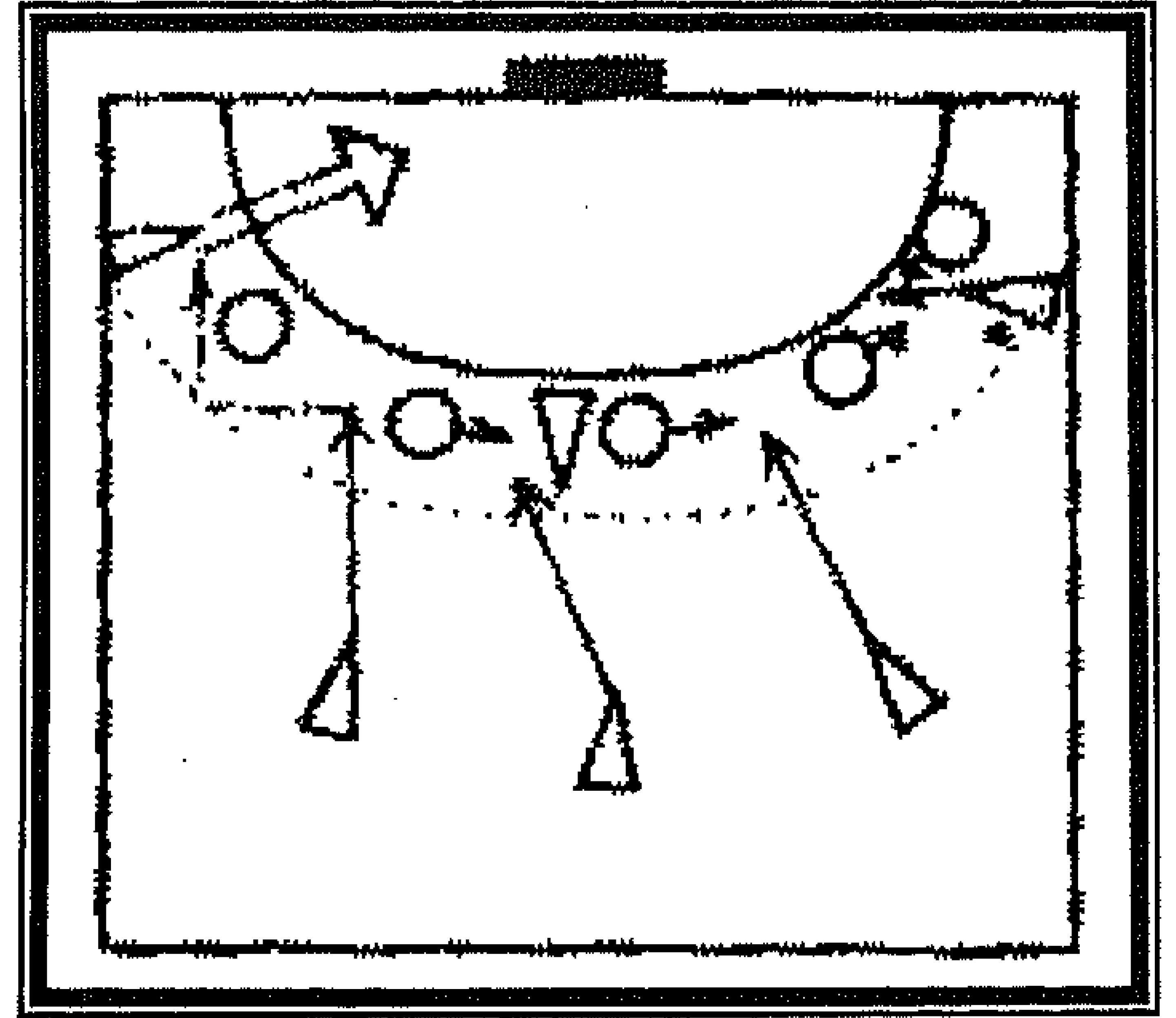


شكل (٢٥٨)

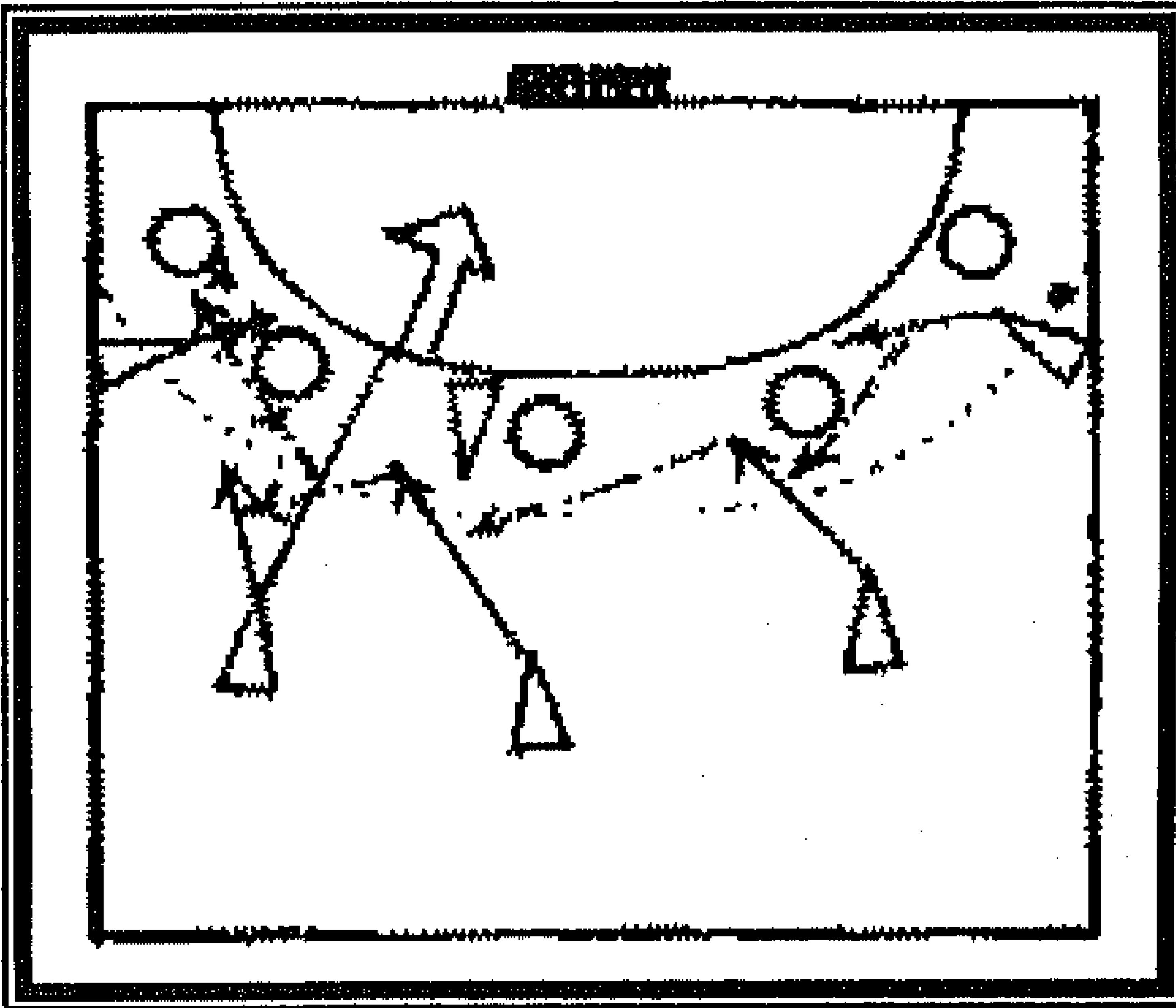
٥- ثبات المراكز :

أ- تحريك الكرة بسرعة مع ثبات المراكز بين لاعبين متجاورين



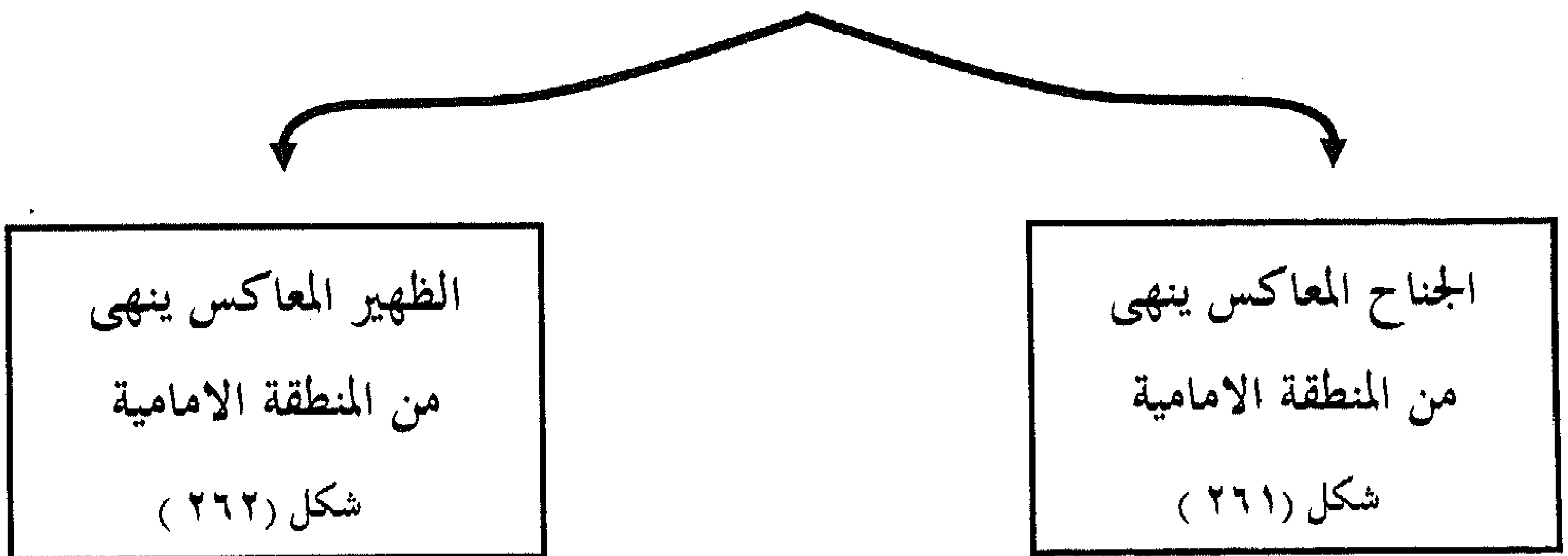


شكل (٢٥٩)

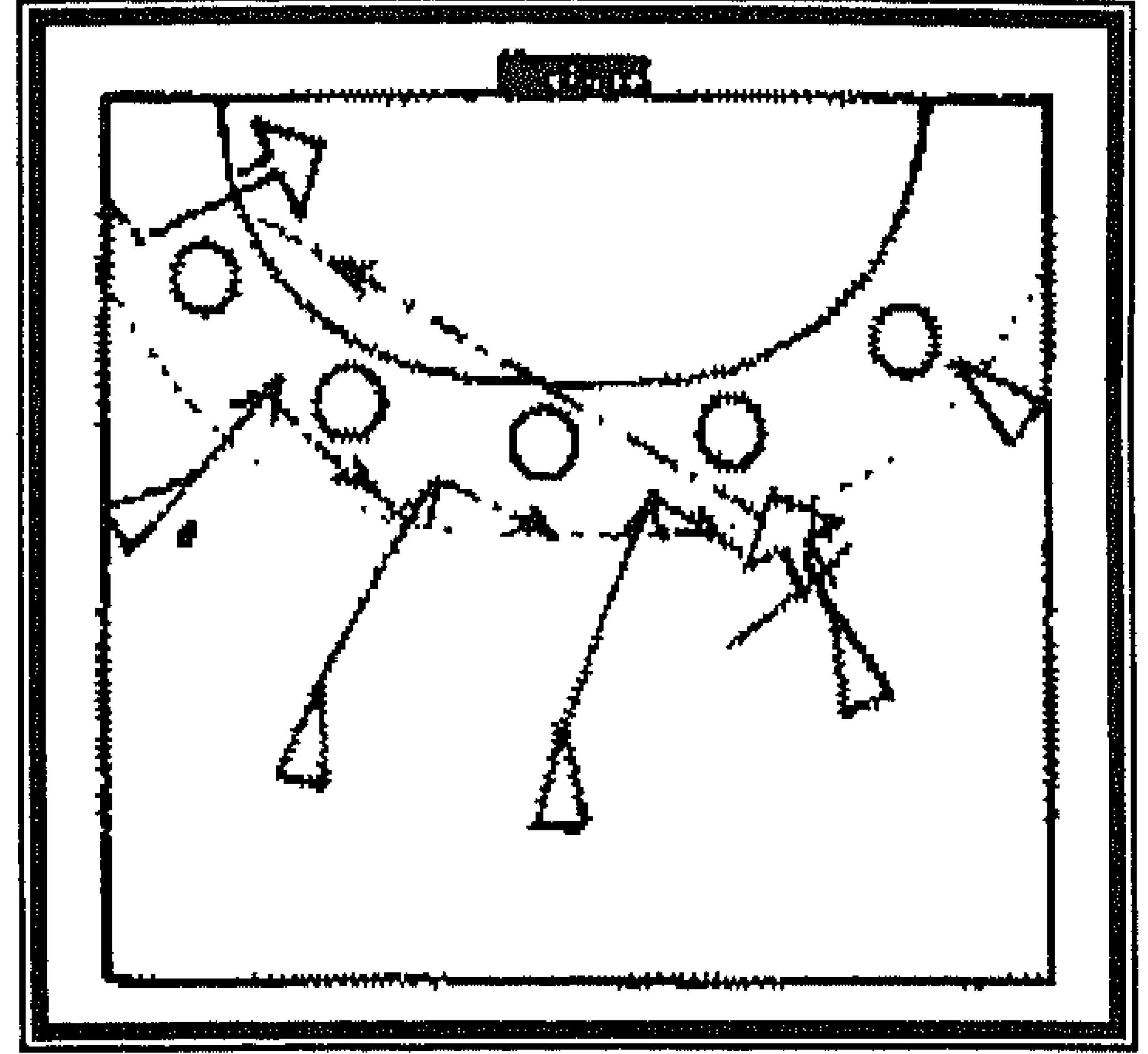


شكل (٢٦٠)

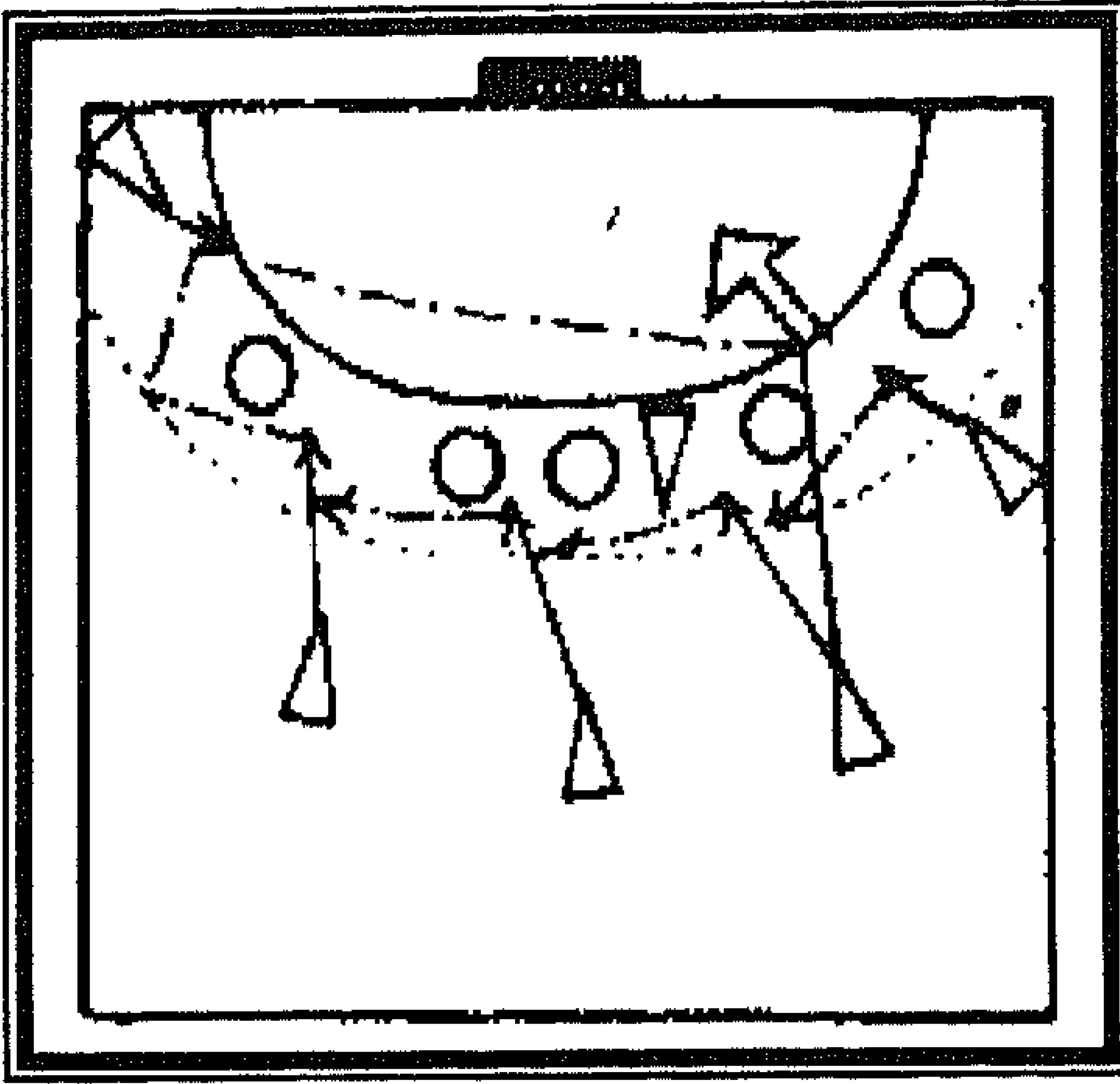
ب- تحريك الكرة بسرعة مع ثبات المراكز بين لاعبين غير متجاورين



ملحوظة : يستخدم هذا الإتجاه فى حالات نقص العدد



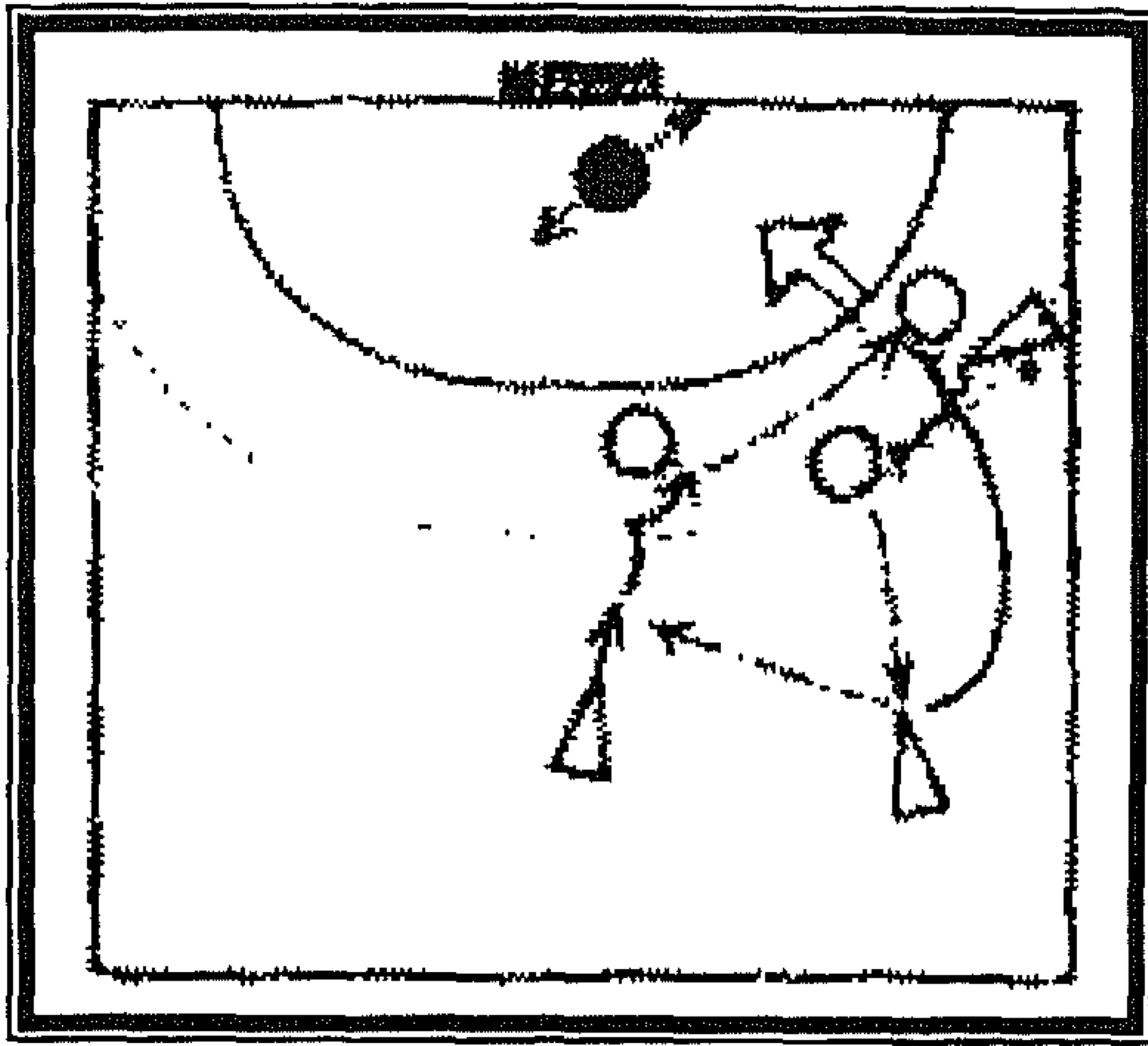
شكل (٢٦١)



شكل (٢٦٢)

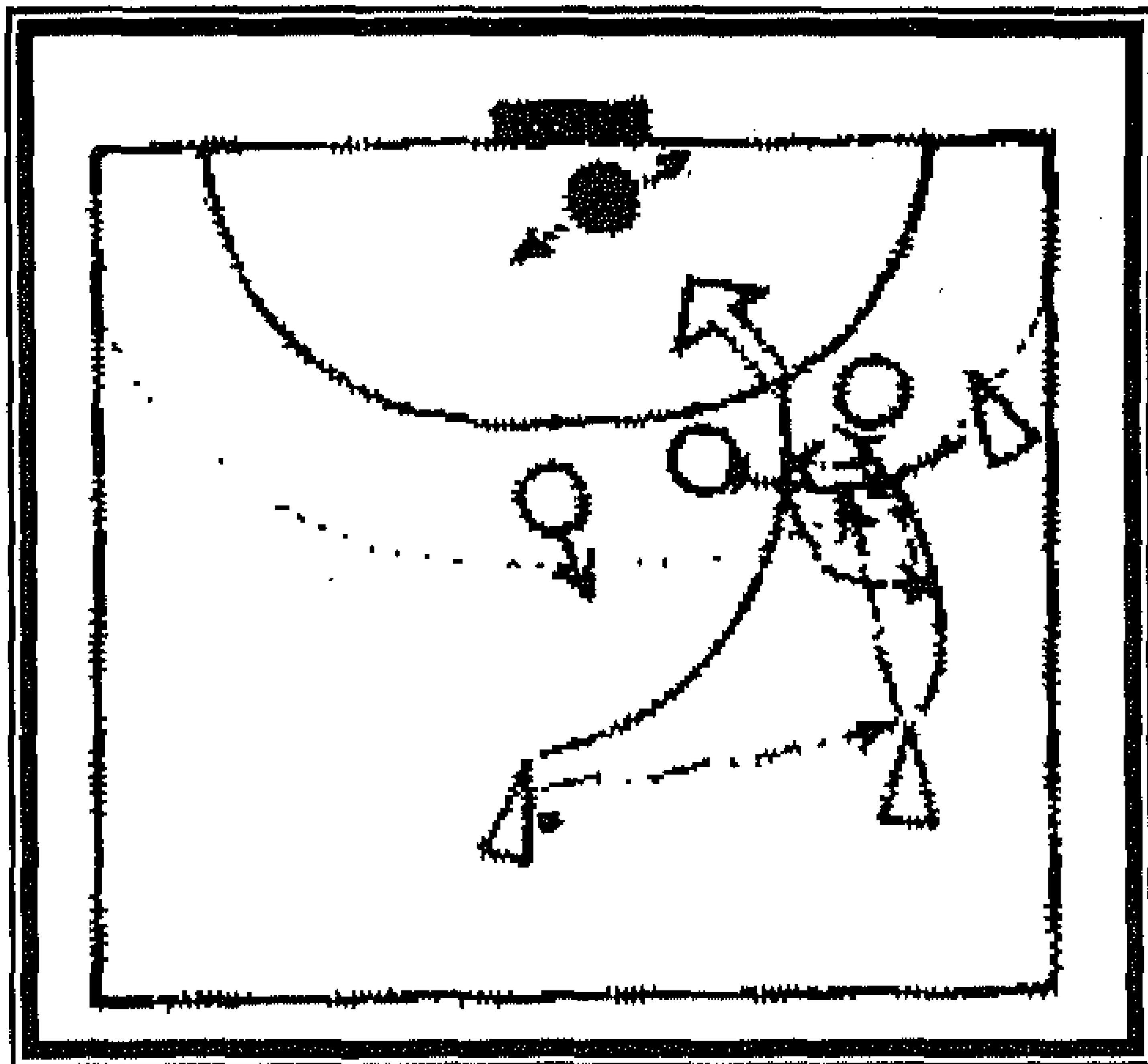
<u>وفيما يلى سوف نستعرض تدريبات خاصة لتنمية التعاون الخططى بين الجناح والظهير :</u>

أ- يجرى الجناح ومعه الكرة ليمرر للظهير ثم يحجز مدافعه - يمرر الظهير للاعب الوسط ويجرى ليحجز مدافع الجناح - يدخل لاعب الوسط ويقوم بحركة خداع ثم يمرر للظهير الذى يتابع بعد الحجز ويستلم ويصوب على المرمى . شكل (٢٦٣)



شكل (٢٦٣)

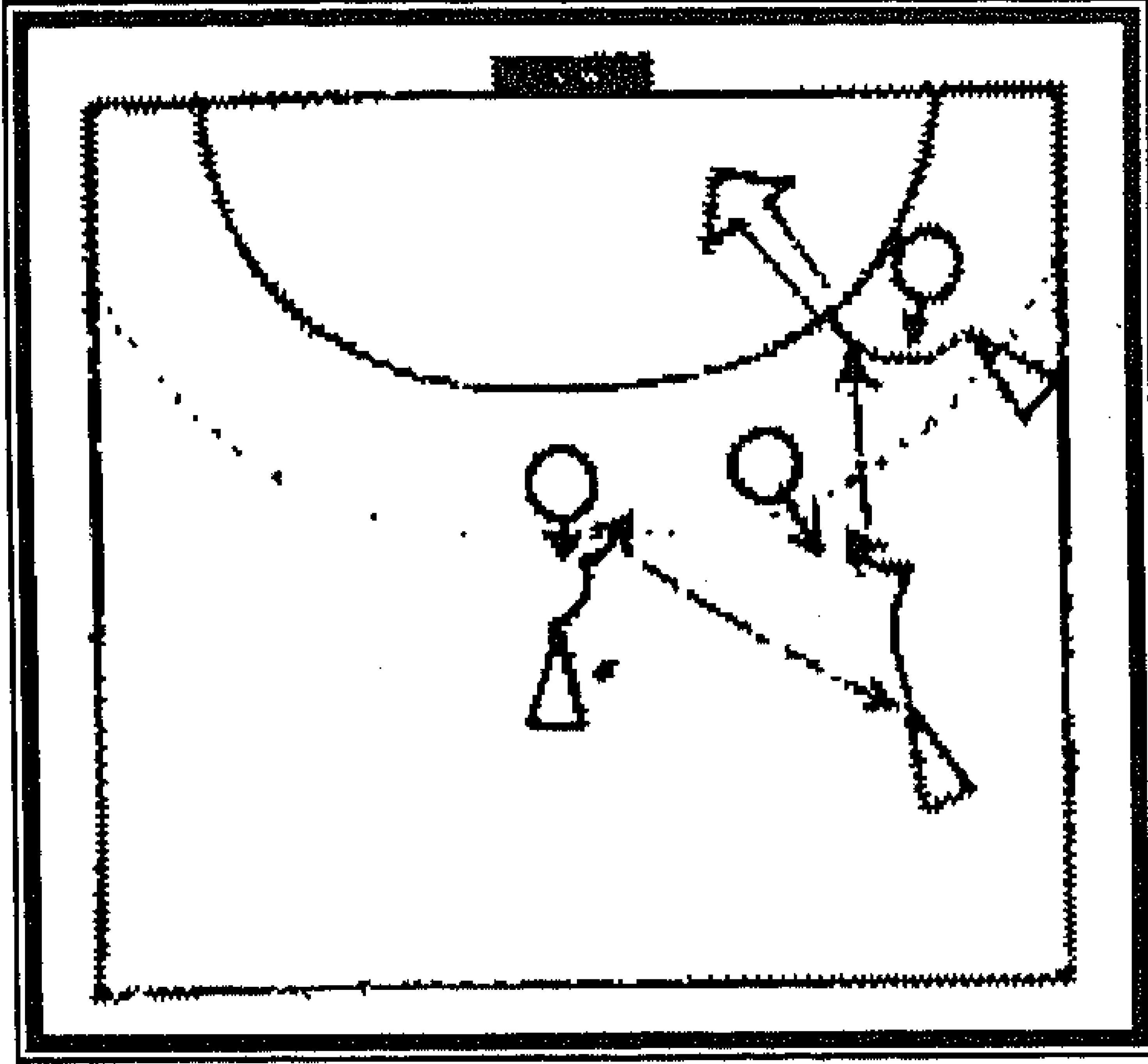
ب- يمرر لاعب الوسط الكرة – للظهير فى نفس الوقت يتحرك الجناح ليستلم من الظهير الذى يفوت الكرة للظهير القاطع من خلفه مرة أخرى ثم يحجز مدافع الظهير – يقطع لاعب الوسط من مكان الجناح الذى يستلم من الظهير ليصوب على المرمى بين المدافعين المحجوزين من الجناح والظهير . شكل (٢٦٤)



شكل (٢٦٤)

يراعى توقيت الأداء الخططى المتزامن حتى يتم الاستفادة القصوى من الحجز لإنهاء الهجمة .

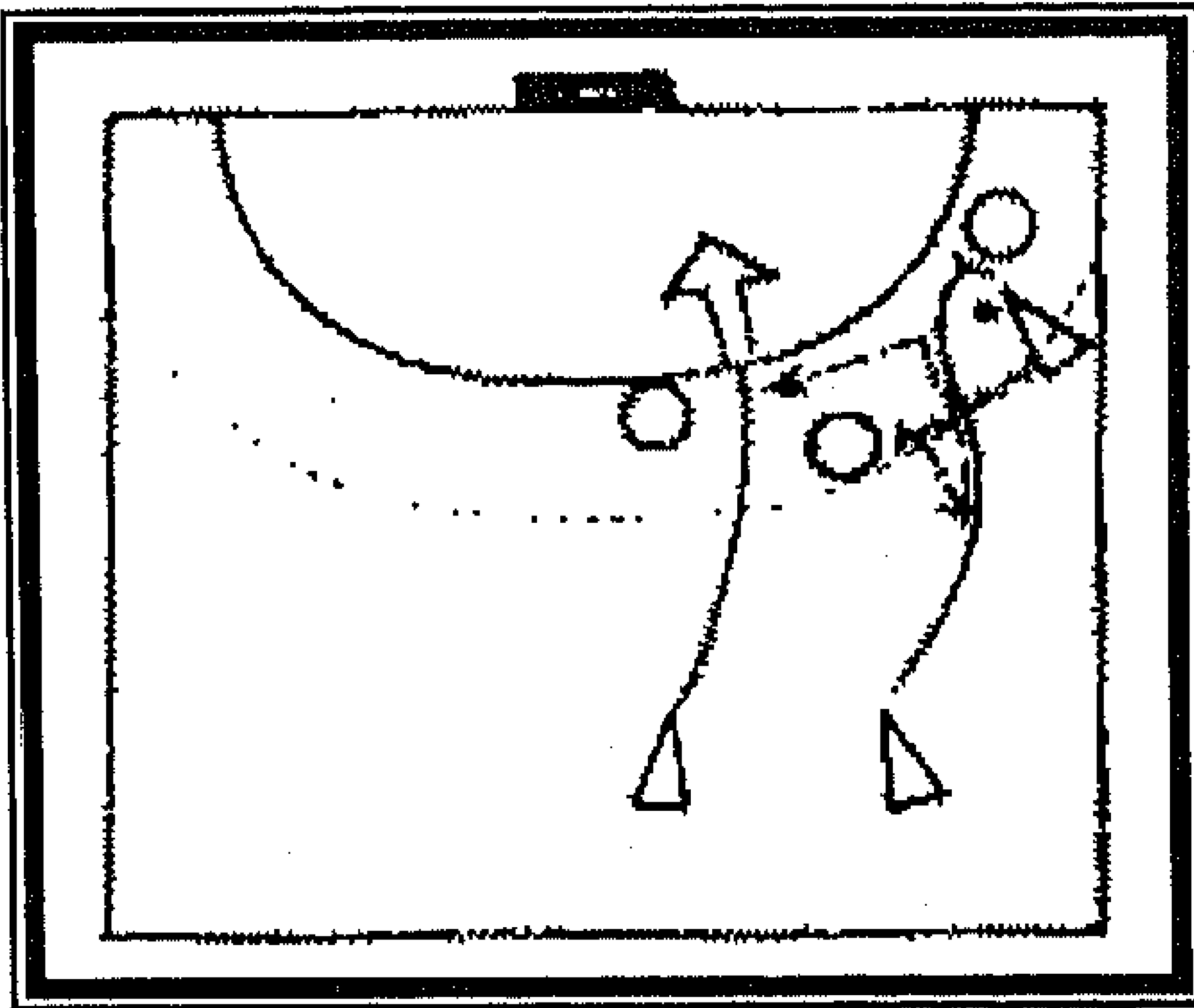
جـ- الكرة مع لاعب الوسط الذى يضغط بحركة خداع إيجابية فى نفس الوقت يقطع الجناح بسرعة ليستلم ويصوب قبل الضغط الدفاعى . شكل (٢٦٥)



شكل (٢٦٥)

د- الكرة مع الجناح - الضغط بتنطيط الكرة فى إتجاه المدافع الظهير ثم يمرر تمريرة سريعة للظهير القاطع من خلفه - ويقوم بحجز المدافع .

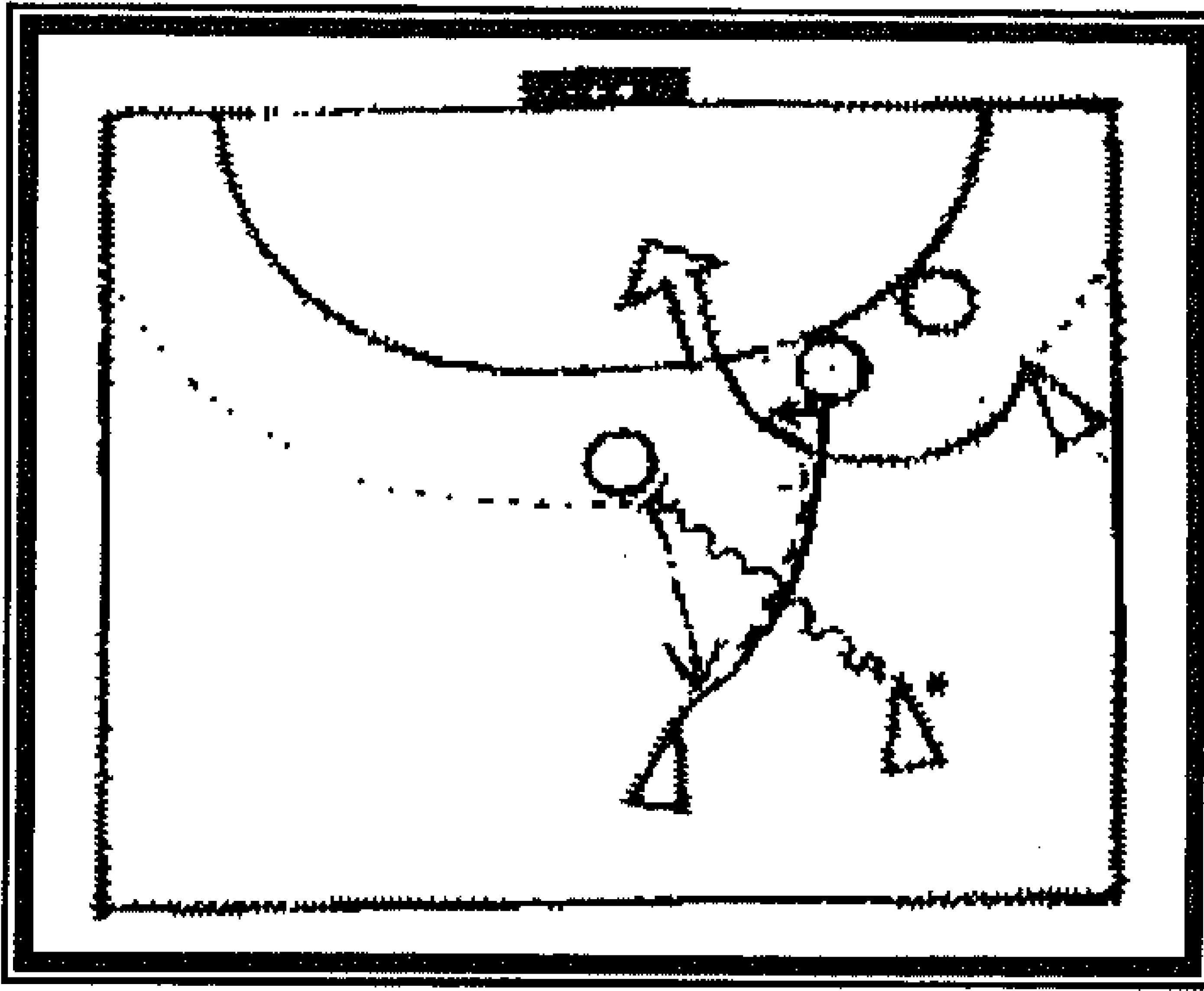
- يقطع لاعب الوسط لسرعة للاستلام من الظهير ثم يصوب .
- يمكن للظهير أن يكمل الجرى بعد تمريره للاعب الوسط ليحجز مدافع الجناح . شكل (٢٦٦)



شكل (٢٦٦)

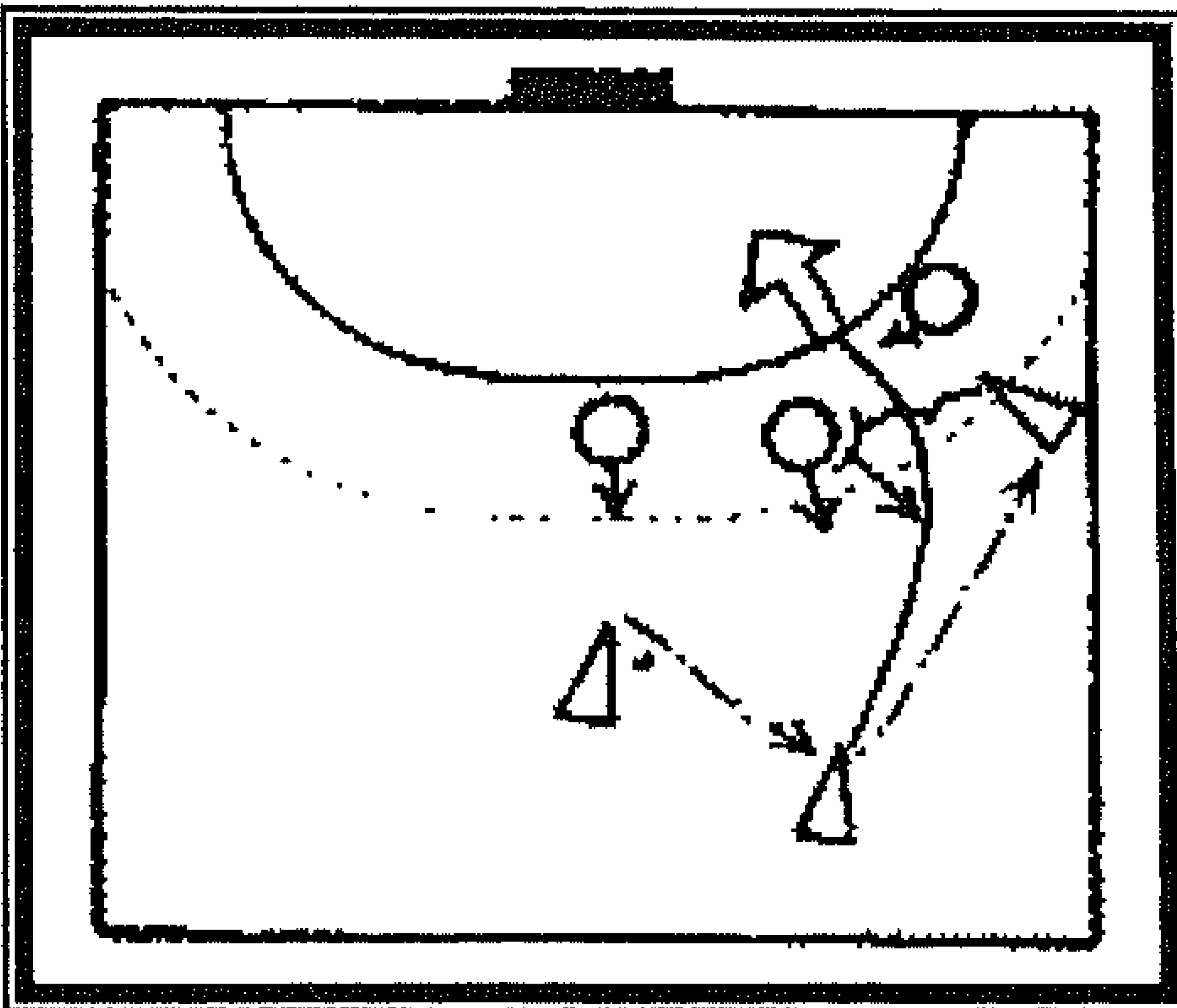
هـ – الكرة مع الظهير الذى يضغط بتنطيط الكرة فى اتجاة مدافع لاعب الوسط :

- يمرر الكرة للاعب الوسط ثم يحجز مدافعة .
- فى نفس الوقت يجرى الجناح ليستلم من لاعب الوسط ويدخل بين مدافعى الظهير ولاعب الوسط للتصويب .
- بعد تمرير الكرة من لاعب الوسط الى الجناح – يكمل مساره لحجز مدافع الظهير . شكل (٢٦٧)



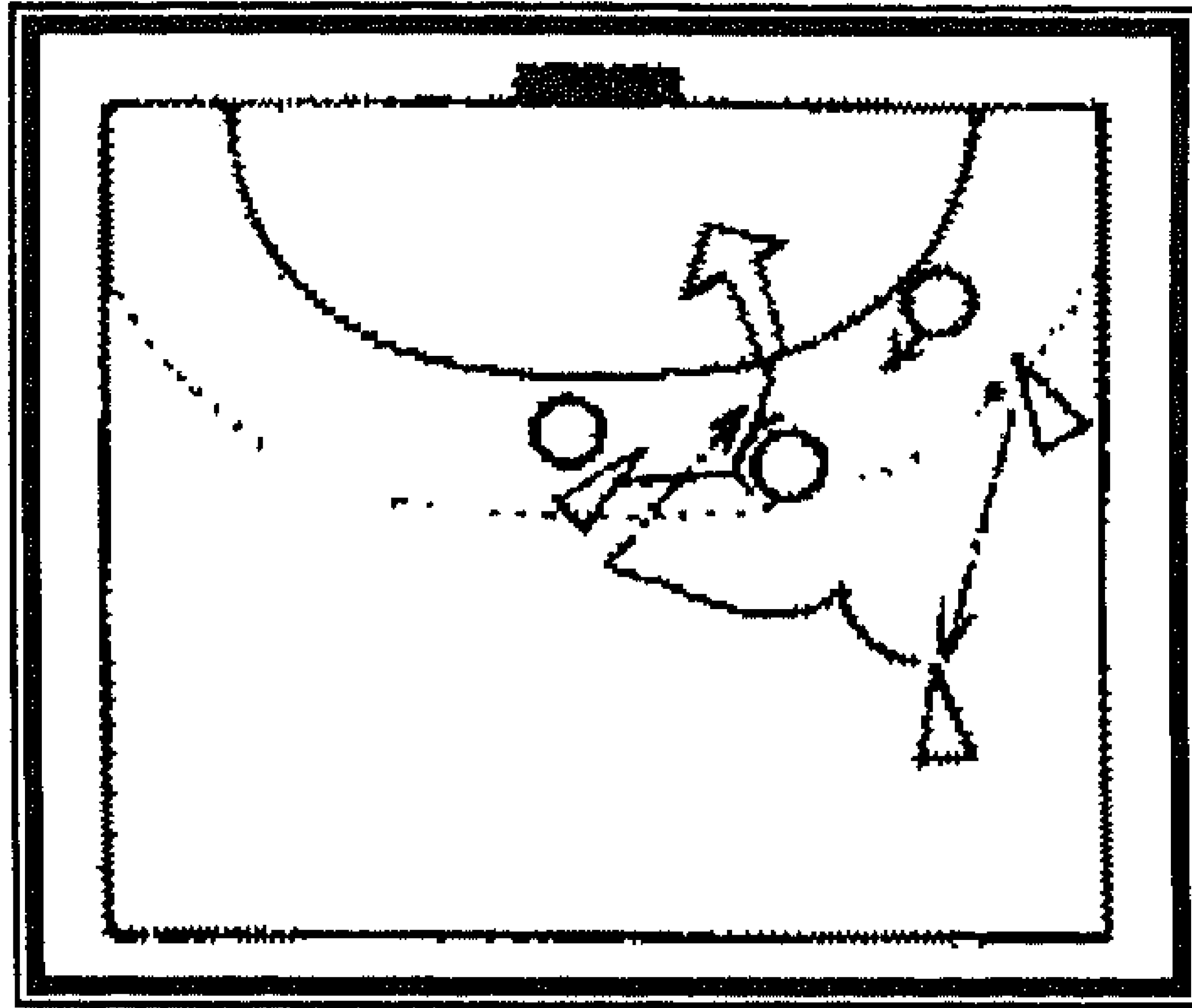
شكل (٢٦٧)

و– الكرة مع لاعب الوسط الذى يمرر للظهير الذى يمرر للجناح – يدخل الجناح لخداع وحجز مدافع الظهير فى نفس الوقت يقطع الظهير فى إتجاه الجناح ويستلم تمريره من الجناح ويدخل للتصويب . شكل (٢٦٨)



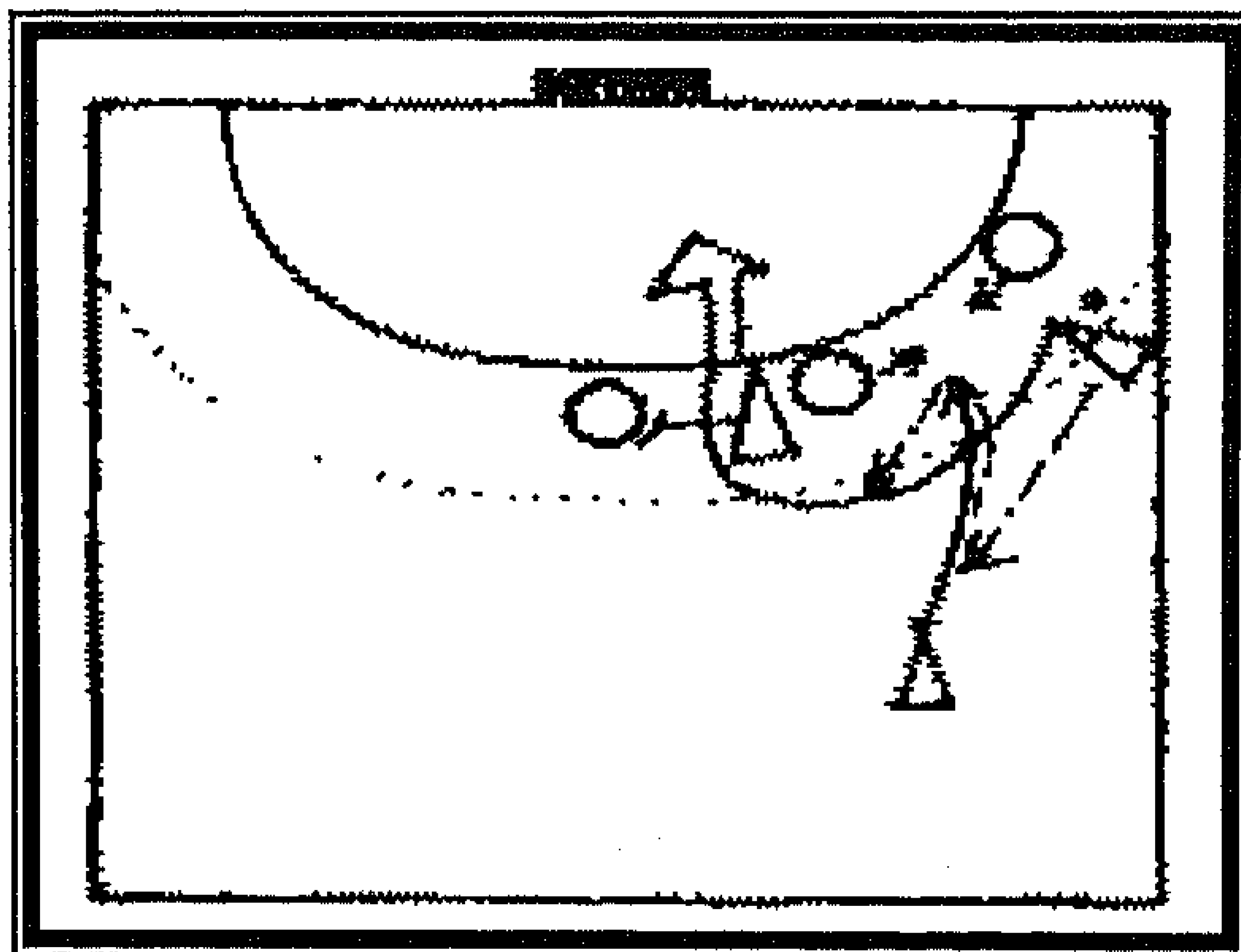
شكل (٢٦٨)

ز- الكرة مع الجناح الذى يمرر للظهير الذى يقوم بحركة خداع للخارج ويقطع الكرة بعرض الملعب فى نفس الوقت يقوم لاعب الدائرة بحجز مدافع الظهير ويلف ليتابع ويستلم من الظهير ويدخل للتصويب . شكل (٢٦٩)



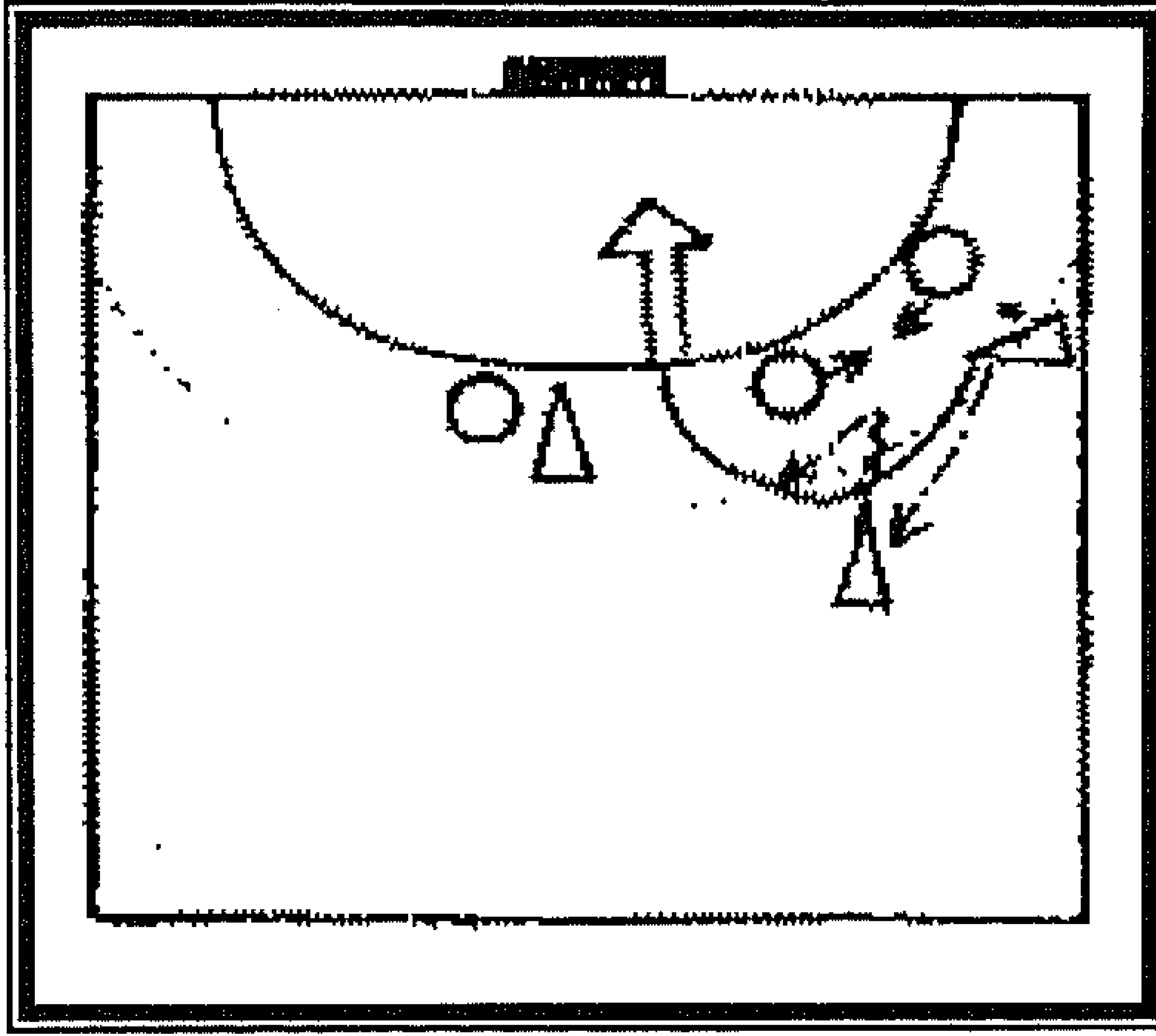
شكل (٢٦٩)

ح-الكرة مع الجناح الذى يمرر للظهير القاطع فى إتجاه الجناح - يجرى الجناح من خلف الظهير ليستلم الكرة مرة أخرى فى نفس الوقت الذى يفك فيه لاعب الدائرة حجز مدافع الظهير ويحجز المدافع الآخر - ليتمكن الجناح من القطع والدخول للتصويب . شكل (٢٧٠)



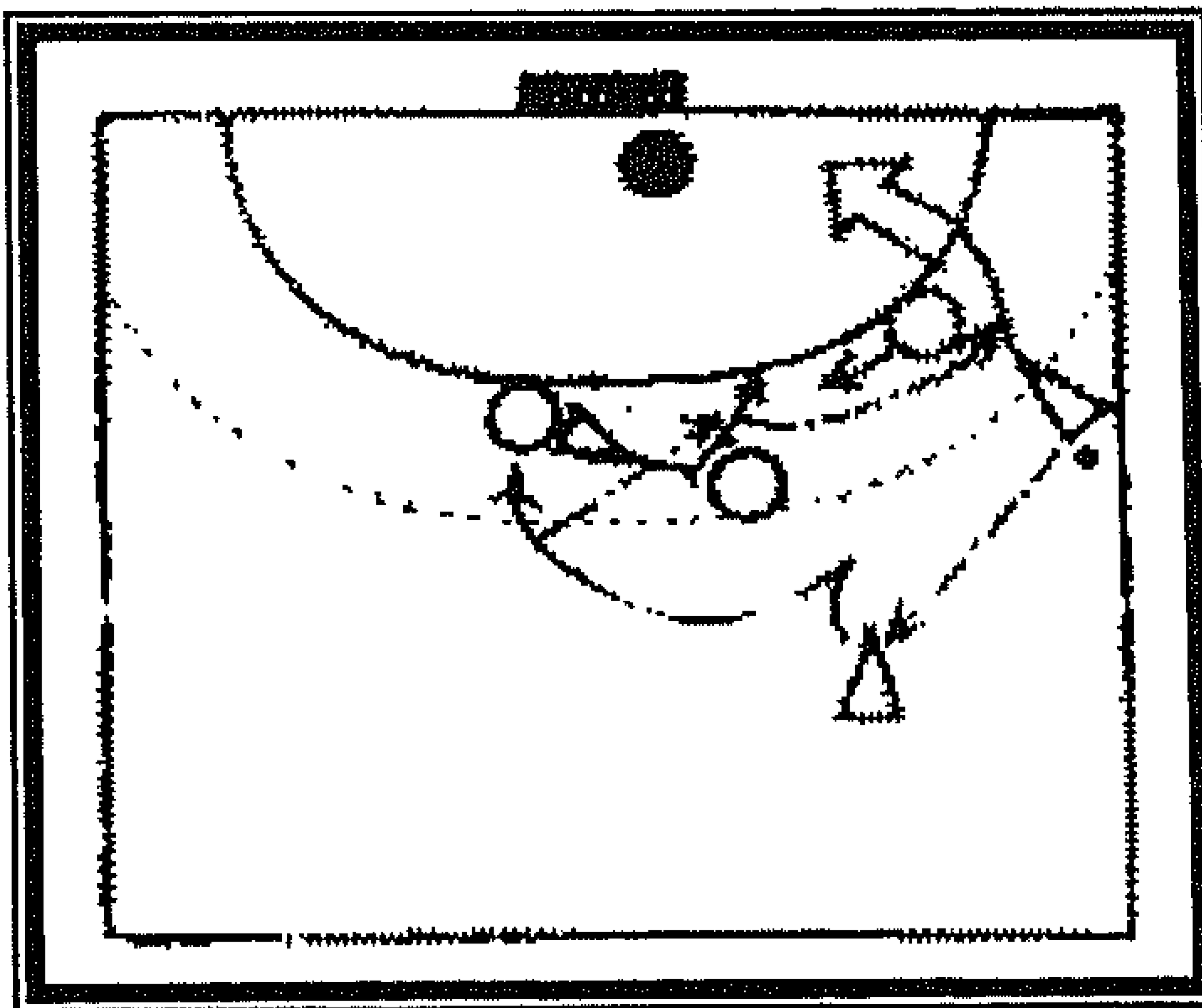
شكل (٢٧٠)

ط- الكرة مع الجناح الذى يمرر للظهير الذى يقطع بالكرة ناحية الجناح فى نفس اللحظة يقطع الجناح من خلف الظهير ويستلم تمريره – يقوم لاعب الــدائرة بحجز المدافع ليتمكن الجناح مــن الــدخول للتــصويب علــى المرمــى . شكل (٢٧١)



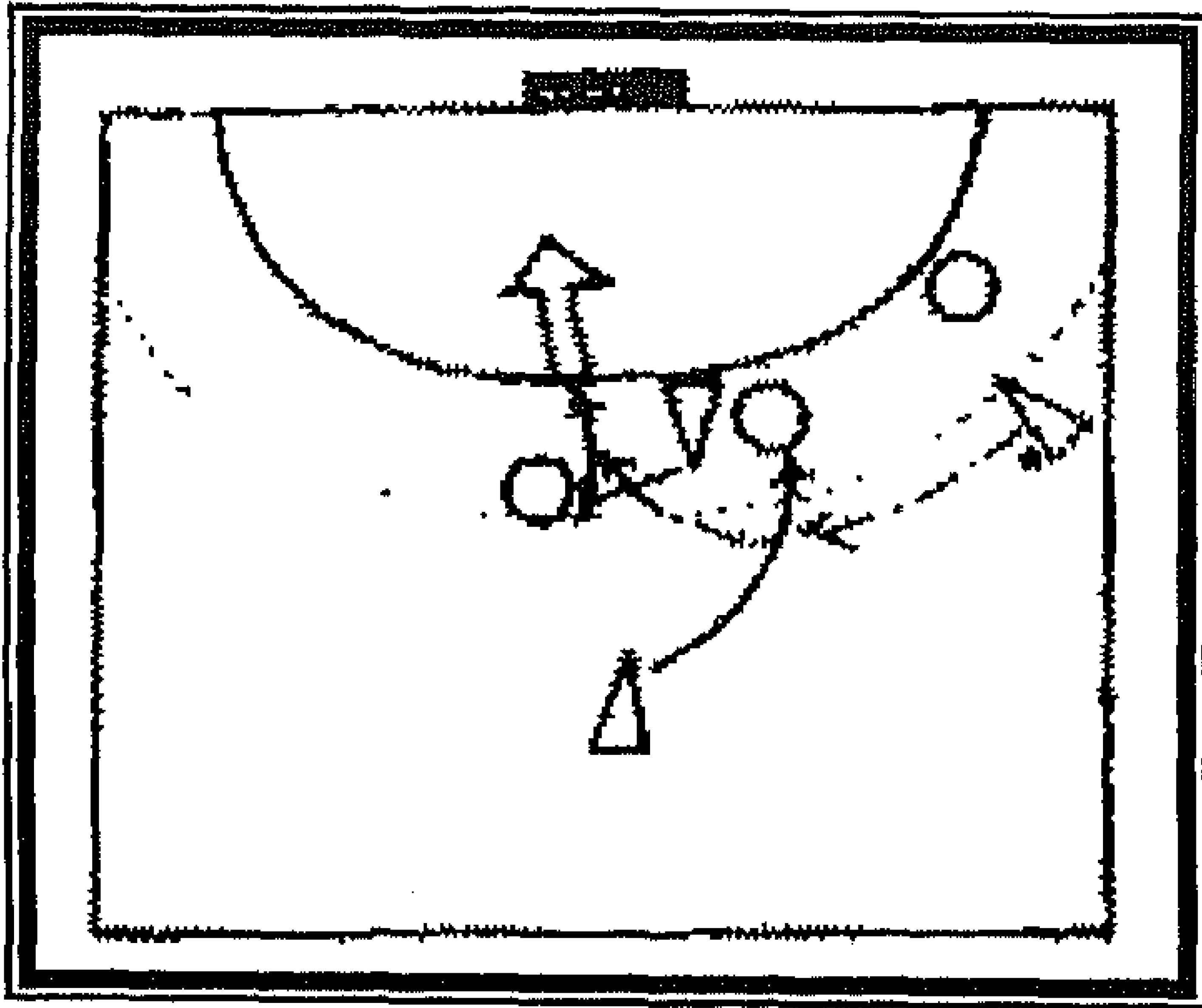
شكل (٢٧١)

ي- الكرة مع الجناح الذى يمرر للظهير – يقوم الظهير بالخداع للداخل فى نفــس الوقت يقوم لاعب الدائرة بحجز مدافع الظهير ويفك الحجز ليــستلم مــن الظهير القاطع الذى يمرر للجناح الذى يصوب . شكل (٢٧٢)

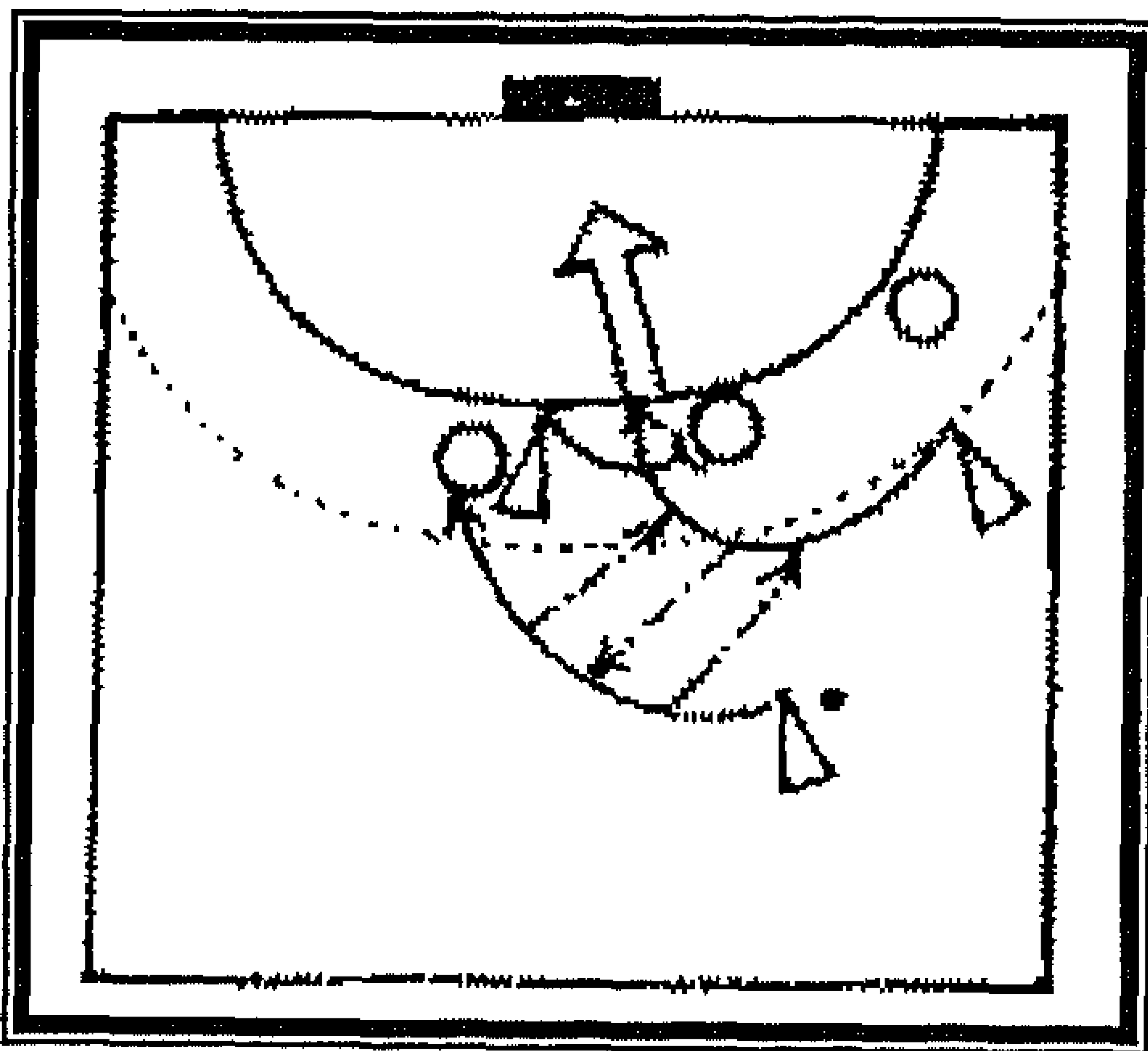


شكل (٢٧٢)

ك- الكرة مع الجناح الذى يمرر للظهير القاطع فى إتجاهه - فى نفس الوقت يقوم لاعب الدائرة بحجز مدافع الظهير ثم يتابع الحجز أثناء قطع الظهير ويستلم تمريره ويقوم بالتصويبة . شكل (٢٧٣)


شكل (٢٧٣)

ل- الكرة مع الظهير - يقطع الجناح ويستلم من الظهير - ثم يقطع الظهير ويستلم من الجناح الذى يرد التمريره للجناح فى نفس الوقت الذى يحجز لاعب الدائرة . شكل (٢٧٤)


شكل (٢٧٤)

تاسعاً : تنمية سرعة تردد الحركة المفردة فى إطار جماعى :

تعنى الحركة المفردة فى أداء اللاعبين سرعة أداء اللاعب للمهارات الفردية من سرعة اليد فى نقل الكرة بعد إستقبالها إلى سرعة حركة القدم فى الإنتقال بعــد إرتكازها ، إلى سرعة حركة الجذع .

ويؤدى بطء هذه العوامل الفردية فى بطء الحركة المفردة التى تؤدى بالتالى إلى بطء الإيقاع الجماعى لأداء الفريق سواء فى الهجوم أو الدفاع ، مما يؤثر بشكل مباشر على سرعة وآلية التحرك الخططى الجماعى وبالتالى ينعكس بـــشكل ســـلبى على فعالية العمل الخططى الجماعى .

ومن الملاحظ على المدربين أثناء المباريات الصراخ ومحاولة توجيه اللاعـــبين لأداء الواجبات الخططية بسرعة ، إلا أن هذا الحماس والصراخ يؤدى إلى نتـــائج وقتية ثم يعود الأداء إلى البطء كما كان عليه . لذلك يجب تنمية مهـــارة الــــسرعة كمتطلب أساسى عند اللاعبين ليكون مثل عادة حركية وطابعاً عاماً لأداء المهارات الفردية أثناء المنافسة دون الحاجة إلى صراخ وحماس المدرب أثناء التوجيه ، ولتحقيق ذلك يلزم (زيادة سرعة تردد وتذبذب الحركة المفردة عند اللاعب) .

وسوف نحاول من خلال التدريبات التالية تنمية وتطوير سرعة تردد الحركة المفردة بطريقة قسرية للاعب من خلال العمل الجماعى ، حيث تعمل هذه التدريبات على تحقيق عدة عناصر هى :

١- وضع اللاعب فى ظروف تجبره على سرعة أداء الحركة المفردة لأنها مرتبطة بحركة أخرى سريعة .

٢- سرعة الإنتقال من مكان إلى مكان للحاق بحركة أخرى لابد أن تؤدى .

٣- الوصول إلى أداء بعض الأنماط الحركية فى كرة اليد بطريقة آلية وبأقصى سرعة .

٤- تكرار سرعة أداء الحركة المفردة مرتبطاً بتكرار سرعة الإنتقال ممابنمى تحمل أداء السرعة الآلية .

٥- تكرار أداء التدريبات بسرعة لتحسين العمليات الكيماوية المرتبطة بالإعداد البدنى للاعب .

لذلك عند تنمية السرعة يجب ملاحظة أن يؤدى اللاعب واجباته الحركية المطلوبة منه وهو غير متعب ، فيلزم أن يكون بين التدريبات فترات راحة كافية لإستعادة الشفاء من العمل السابق ، وفى نفس الوقت لايجب أن تطول فترة الراحة حتى لايبرد الجهاز العصبى للاعب إذ أن السرعة ترتبط أساساً بالعمل النشط للجهاز العصبى .

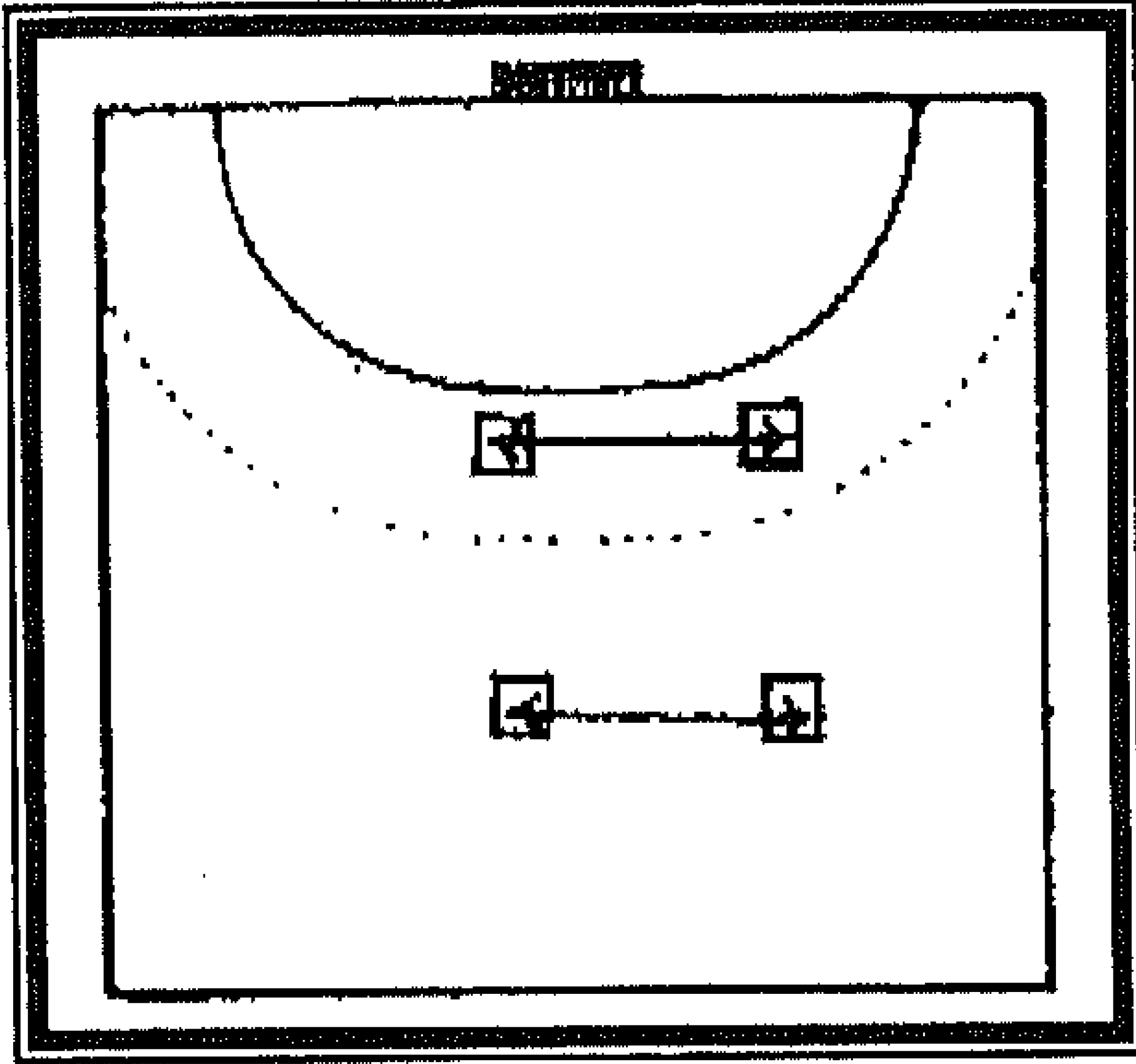
وفيما يلى سوف نستعرض تدريبات خاصة بتنمية سرعة تردد الحركة المفردة:

١- سرعة التمرير للامام والجرى للجانب :

أ- لاعبان واربع مربعات .

ب- يمرر كل لاعب الكرة للأمام للاعب آخر ثم يجرى ليلمس المربع المجاور ثم يعود إلى المربع الأصلى ليستقبل الكرة ، ويكرر التمرير للأمام والحركة للجانب .

ج- يكرر كل لاعب التمرير عشر مرات ويقاس الزمن . شكل (٢٧٥)



شكل (٢٧٥)

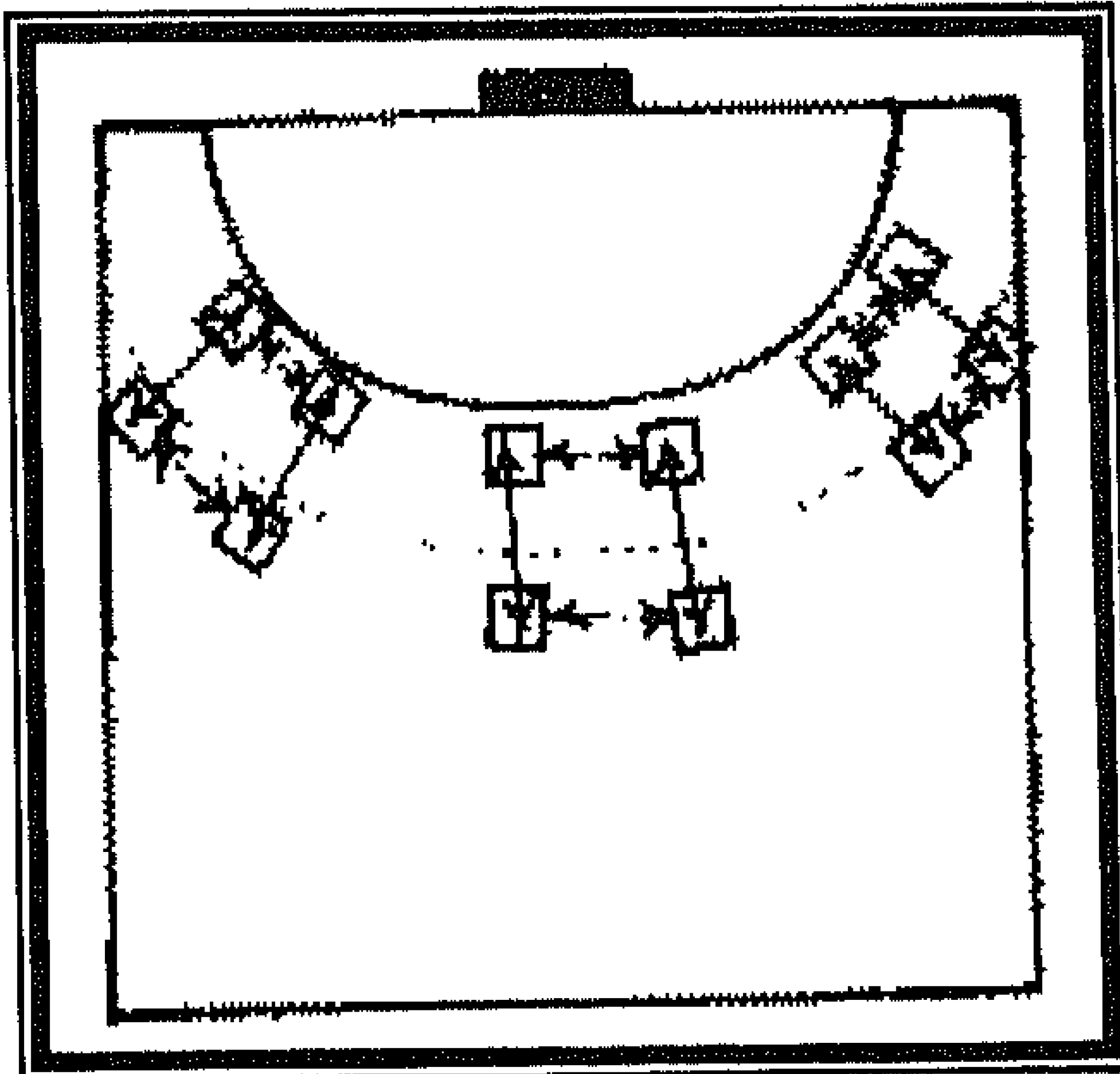
٢- سرعة التمرير للجانب والجرى للأمام :

أ- لاعبان وأربع مربعات .

ب- يمرر كل لاعب الكرة للجانب ويجرى للأمام ليلمس المربع ثم يتقهقر ليلمس المربع الأصلى ويستقبل الكرة ويكرر التمرير للجانب والتحرك للأمام .

ج- يكرر كل لاعب التمرير عشر مرات ويقاس الزمن . شكل (٢٧٦)

د- يكرر التدريب خمس مرات بين كل تدريب فترة راحة مدتها ضعف زمن أداء التدريب .



شكل (٢٧٦)

٣- سرعة التمرير من الداخل للخارج ثم اللف لاستقبال الكرة :

أ- لاعبان وأربع مربعات بين كل مربعين قائم فى مكان يجعل حركة جـــرى اللاعب مقوسة .

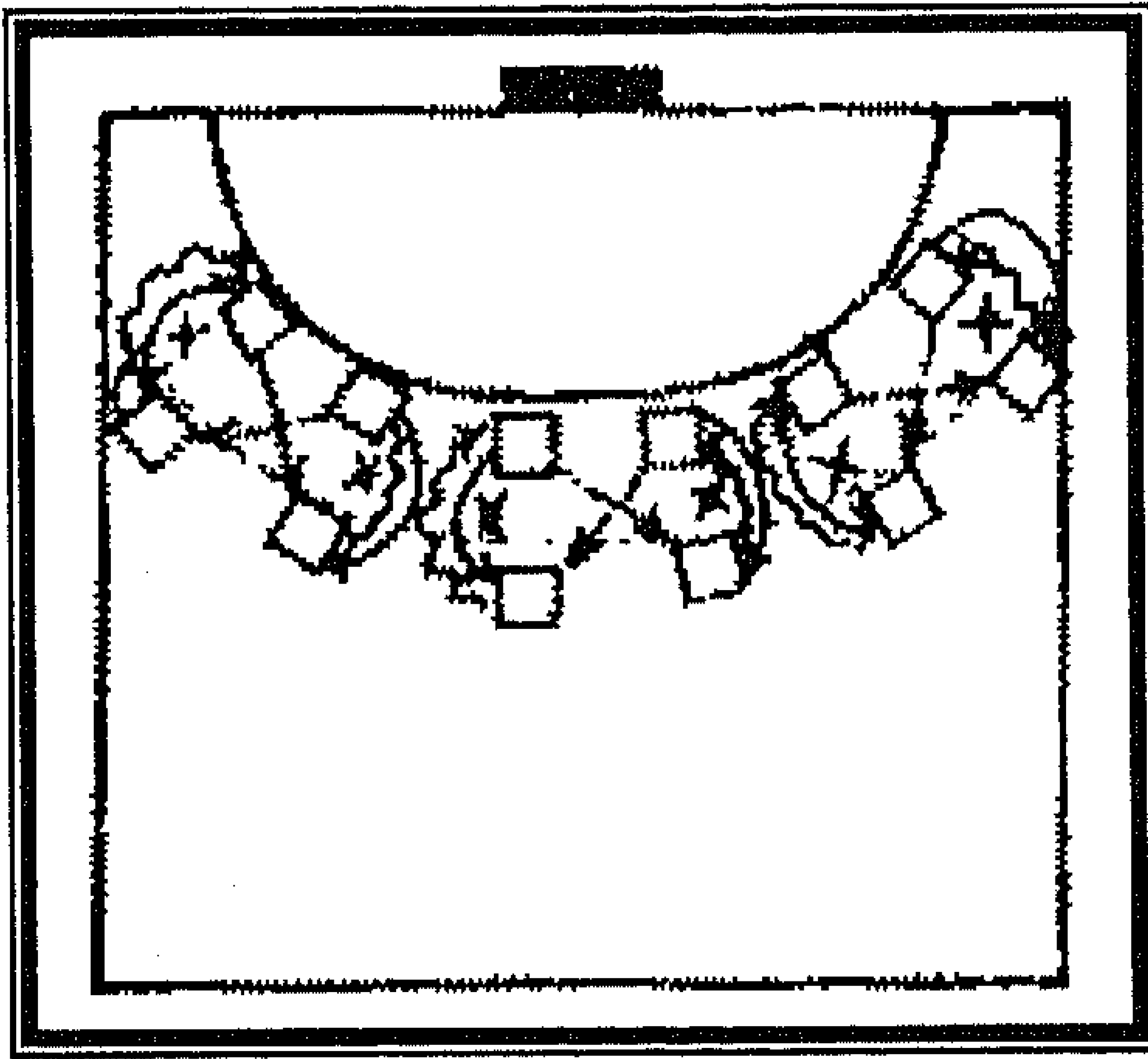
ب- يمثل اللاعب الداخلى مركز الظهير ويمثل اللاعب الخارجى مركز الجناح.

ج- الظهير يمرر الكرة إلى الجناح من الداخل إلى الخارج من داخل المربـــع ثم يلف ويجرى بالكرة الى المربع الأول ليمرر الكرة إلى الجناح مرة أخرى .

د- الجناح يكرر نفس العمل .

ه- يكرر كل لاعب التمرير ١٠ مرات ويقاس الزمن .

و- يكرر التدريب خمس مرات بين كل تدريب فترة راحة مدتها ضعف زمن أداء التدريب . شكل (٢٧٧)



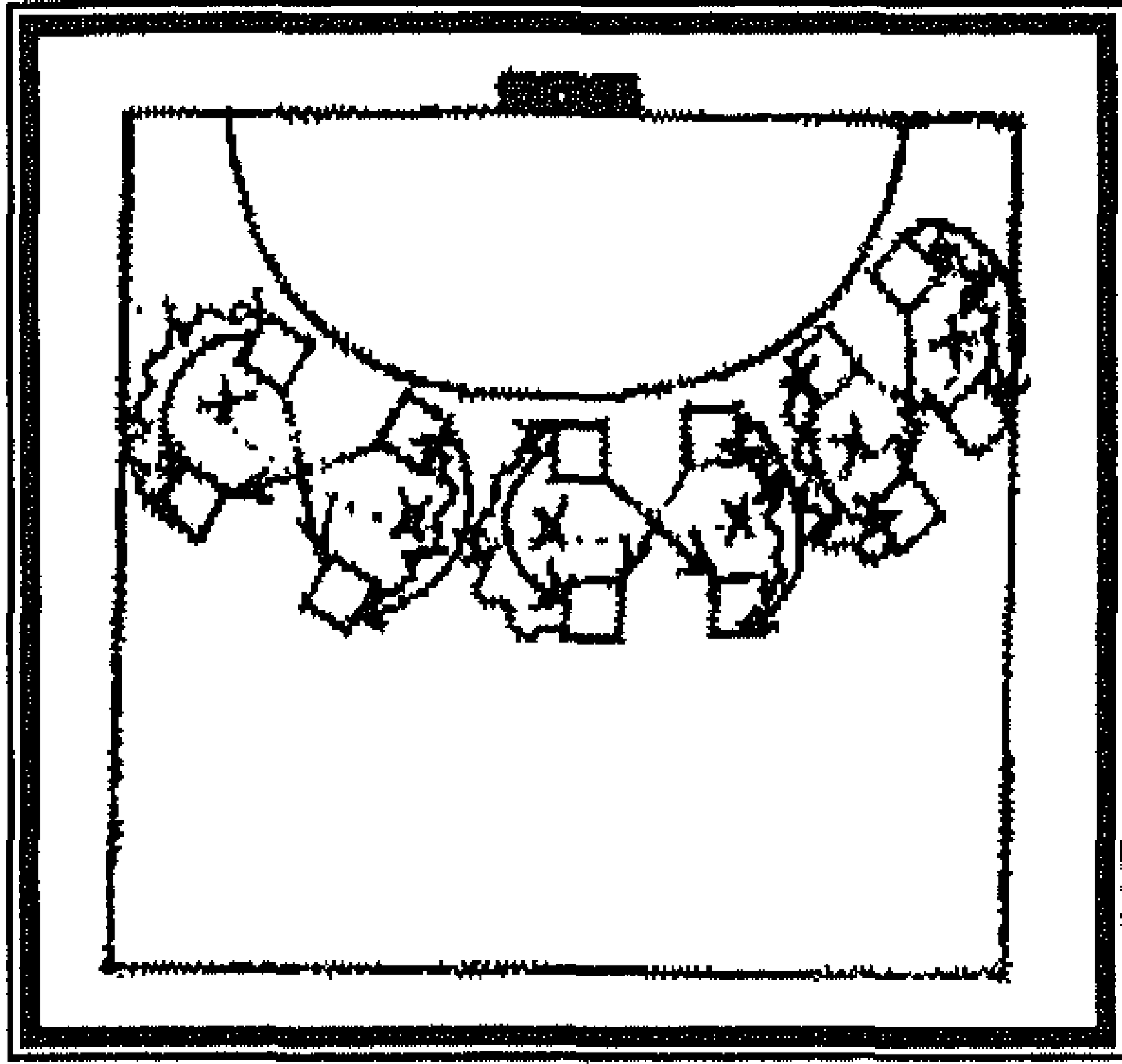
شكل (٢٧٧)

٤- سرعة التمرير من الداخل للخارج ثم اللف لإستقبال الكرة :

أ- توسع الحافة بين المربع الأمامى والخلفى - يكرر نفس التدريب السابق ولكن مع إختلاف أن كل لاعب يؤدى ٣ خطـــوات ثم دربـــل مـــرة واحدة يعقبها ٣ خطوات عند التحرك بالكرة .

ب- يكرر كل لاعب التمرير ١٠ مرات ويقاس الزمن . شكل (٢٧٨)

ج- ويكرر التدريب مثل التدريب السابق خمس مرات بفترات راحة مدتها ضعف زمن الأداء .



شكل (٢٧٨)

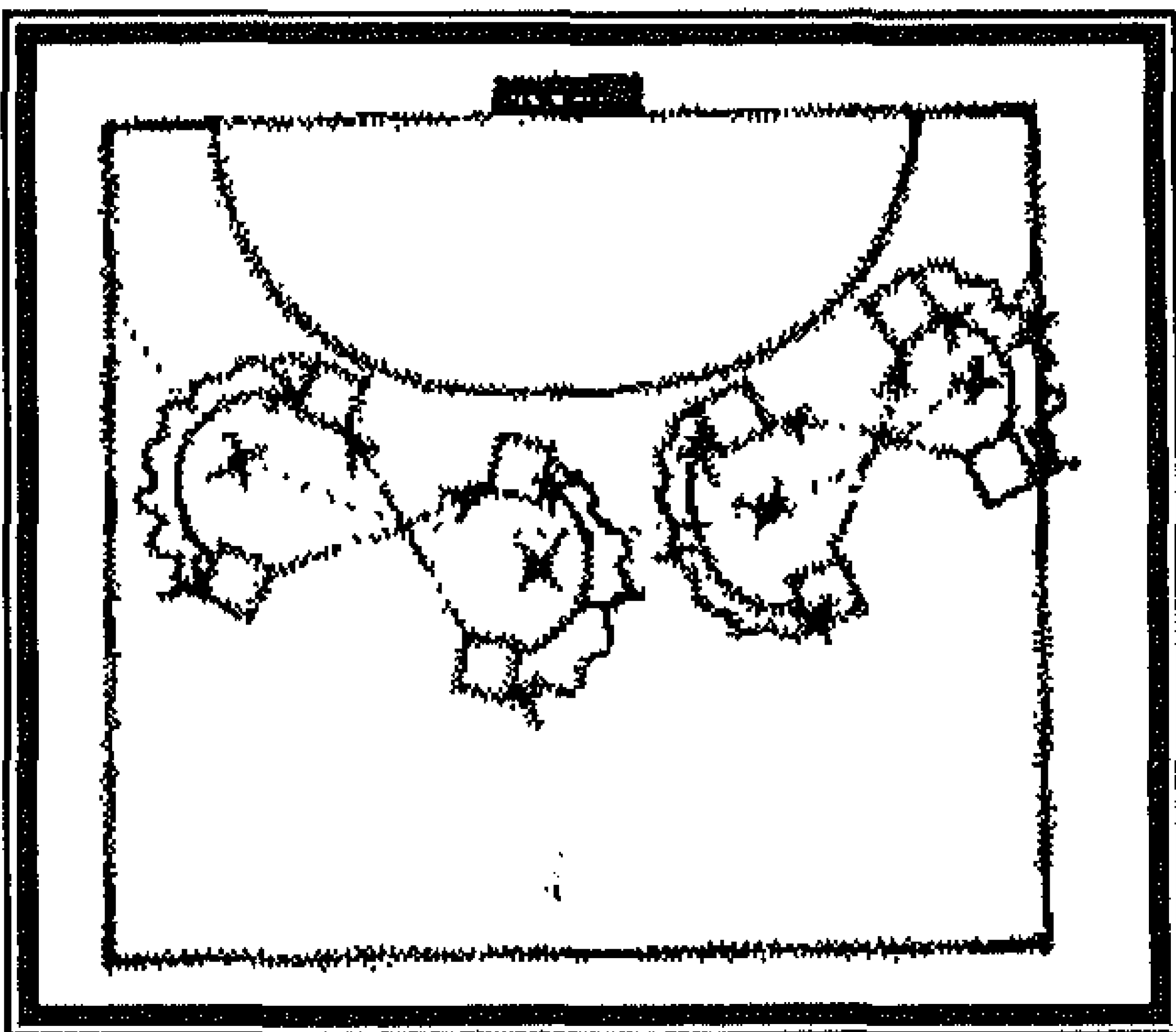
٥- سرعة التمرير من الخارج للداخل ثم اللف لإستقبال الكرة :

أ- نفس التدريب السابق رقم (٣) مع عكس إتجاه حركة التمرير وحركة الإنتقال – الظهير يمرر الكرة من الخارج للداخل إلى الجناح داخل المربع ثم ينتقل بحركة دوران إلى المربع الداخلى ليستقبل كرة ممررة إليه من الجناح ثم يجرى بها بالإلتفاف ليعود إلى المربع الخارجي ليكرر نفس العمل .

ب- الجناح يقوم بنفس العمل . شكل (٢٧٩)

ج- يكرر كل لاعب التدريب ١٠ مرات ثم يقاس الزمن .

د- يكرر التدريب ٥ مرات بين كل مرة فترة راحة مدتها ضعف زمن اداء التدريب .

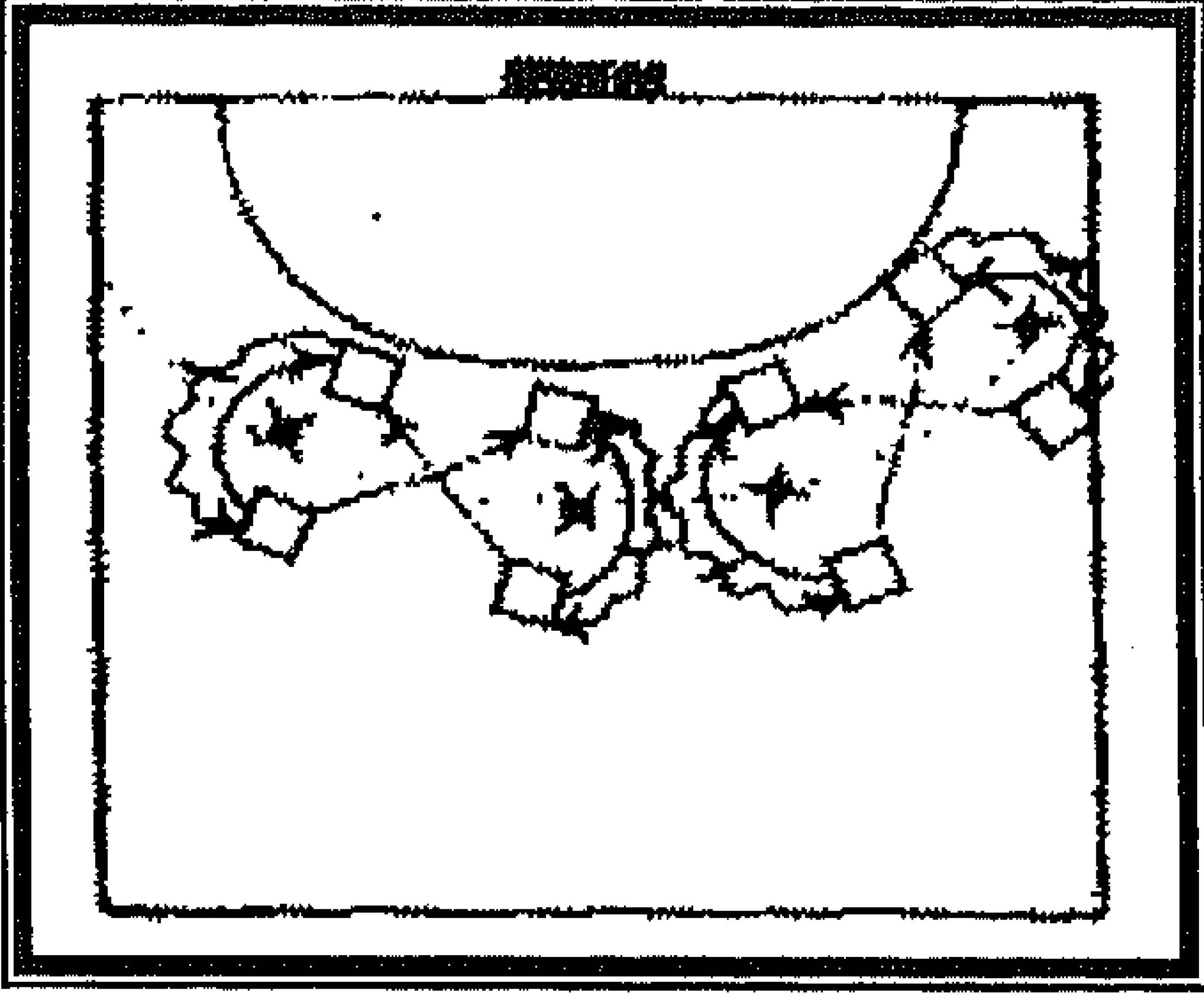


شكل (٢٧٩)

٦- سرعة التمرير من الخارج للداخل ثم اللف لإستقبال الكرة :

أ- توسع المسافة بين المربع الداخلى والخارجى .

ب- يكرر التدريب السابق رقم (٥) مع أداء حركة الإنتقال بالكرة ٣ خطوات ثم دربل ثم ٣ خطوات والتمرير . شكل (٢٨٠)



شكل (٢٨٠)

٧- التمرير من الوثب ثم الجرى واللف لإستقبال الكرة :

أ- لاعبان وكرة ومربعان كبيران متقابلان وعلى طرفى كل مربع قائمان تتم حولهما حركة الإنتقال والالتفاف .

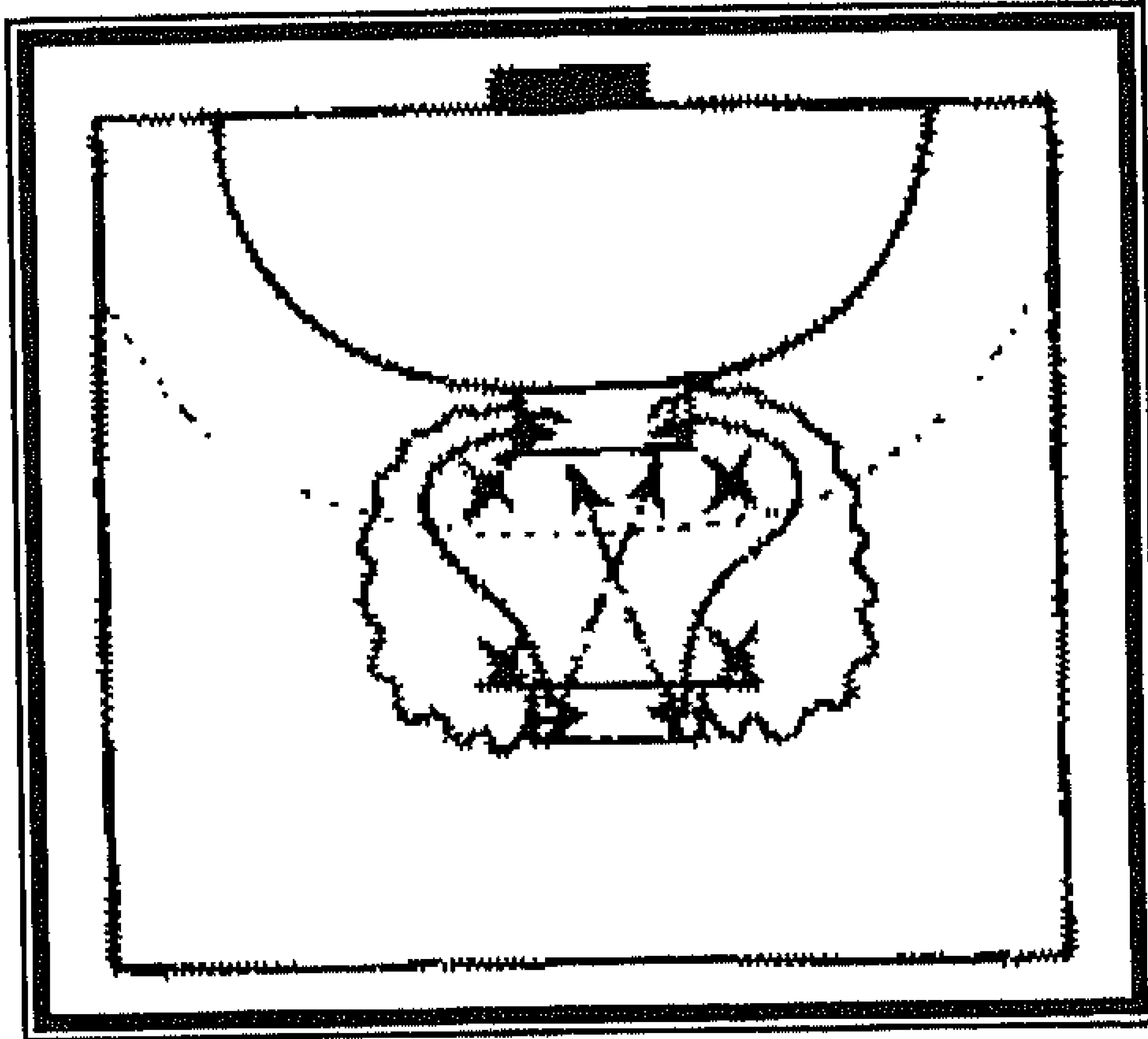
ب- يستقبل اللاعب الأيمن تمريرة كرة داخل المربع عند خط منطقة المرمى ثم يلف حول القائم لينتقل فى ثلاث خطوات إلى المربع الخارجى ليمرر الكرة إلى اللاعب الأيسر من الخارج إلى الداخل داخل المربع الداخلى ثم يجرى لافاً حول القائم الداخلى ليستقبل كرة ممررة من الخارج إلى الداخل فى المربع الداخلى عند خط منطقة المرمى . شكل (٢٨١)

ج- يكرر اللاعب الأيسر نفس العمل فى نفس الوقت .

د- يؤدى كل لاعب التمرير خمس مرات ثم يقاس الزمن .

هـ - يؤدى التدريب خمس مرات بين كل مرة فترة راحة زمنها ضعف زمن أداء التدريب .

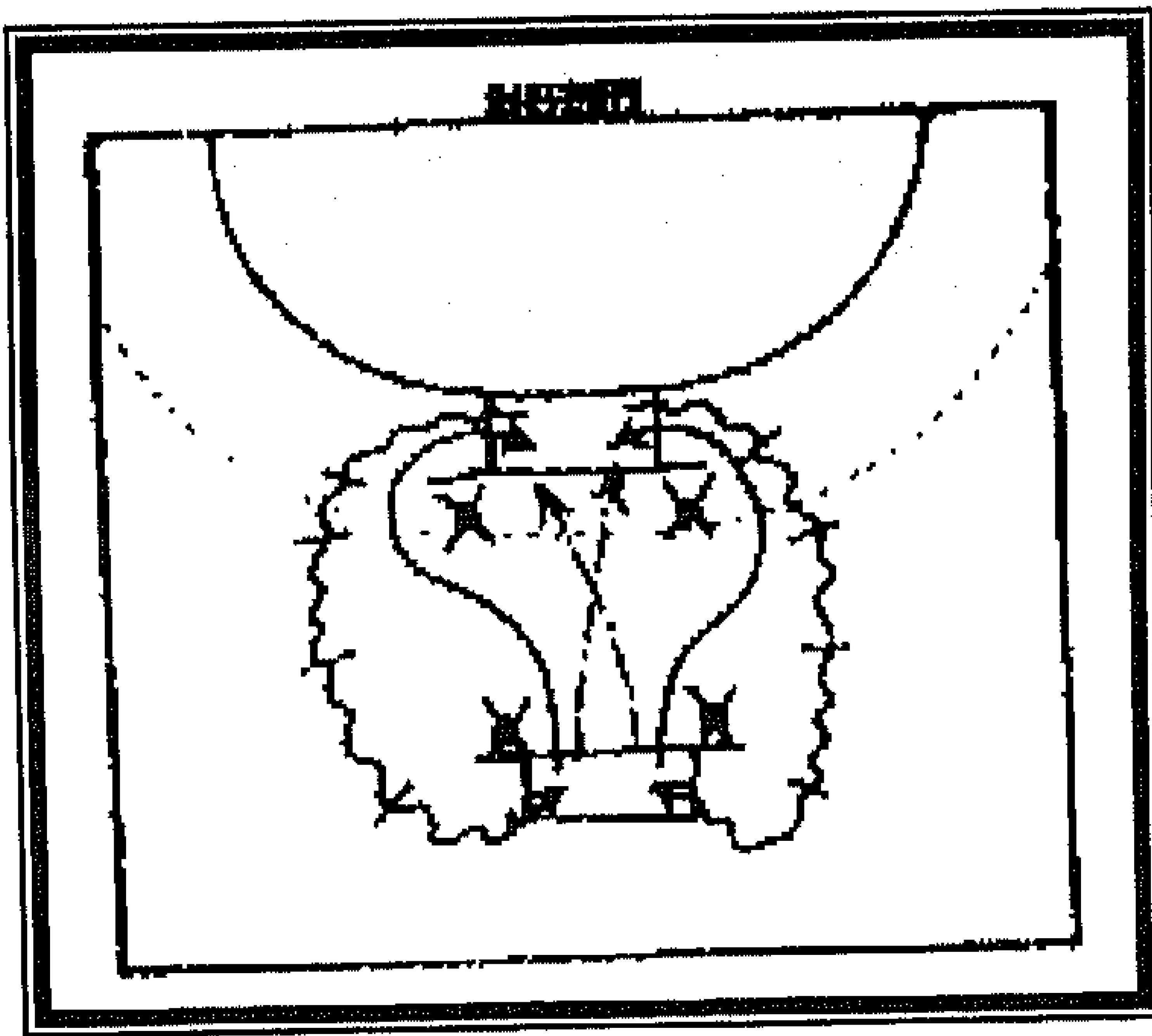
و- يتدرج التدريب بزيادة عدد مرات التمرير أو زيادة عدد مرات التدريب .



شكل (٢٨١)

٨- التمرير من الوثب ثم الجرى واللف لإستقبال الكرة :

أ- نفس التدريب السابق ولكن مع الانتقال بالكرة بإستخدام تنطيط الكـــرة . شكل (٢٨٢) .

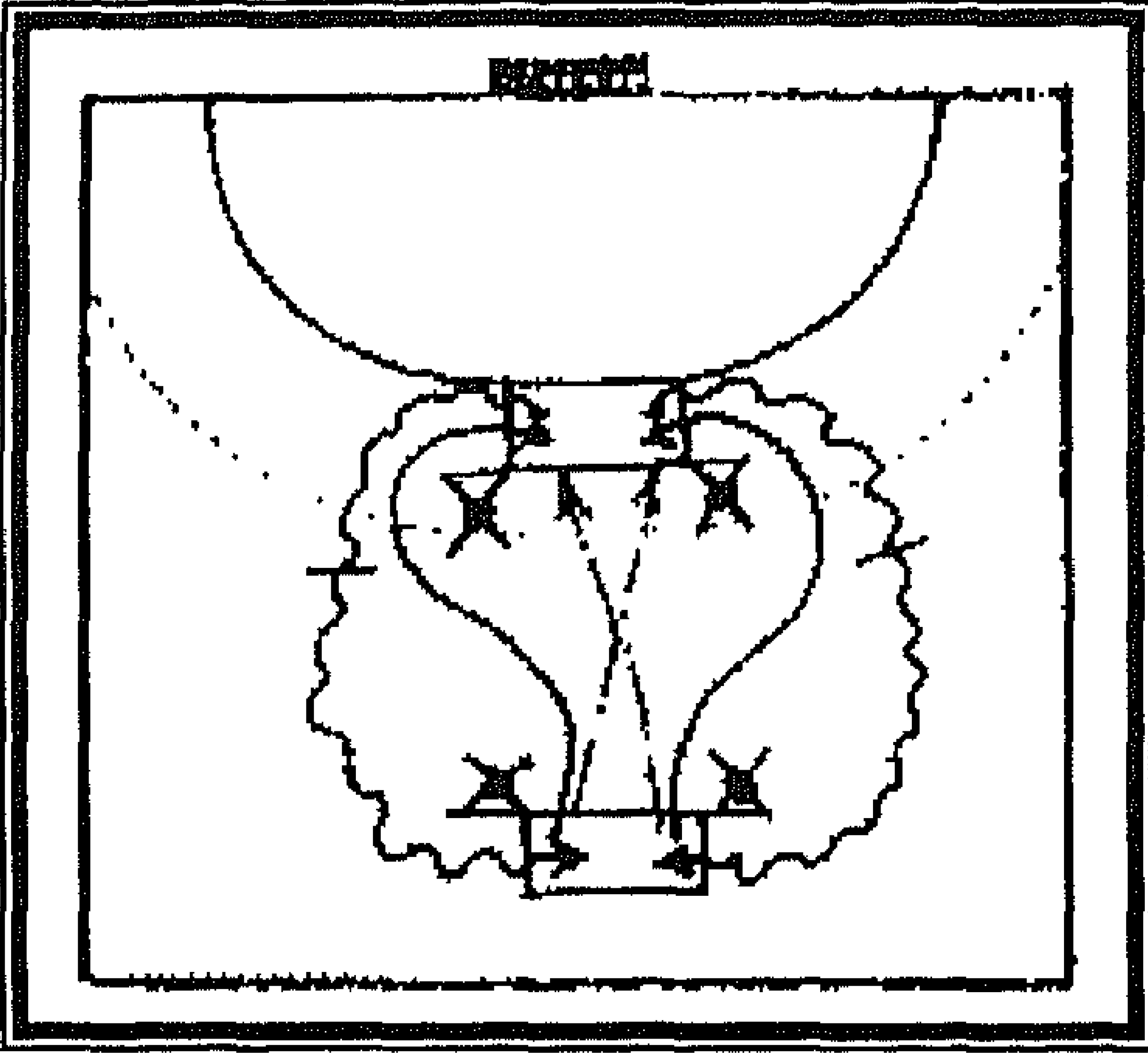


شكل (٢٨٢)

٩- التمرير من الوثب ثم الجرى واللف بالكرة :

أ- نفس التدريب السابق ولكن يؤدى الإنتقال بثلاث خطوات ثم تنطيط وتحديد الثلاث خطوات .

ب- يمكن توسيع المسافة بين المربع الداخلى والمربع الخارجى . شكل (٢٨٣)

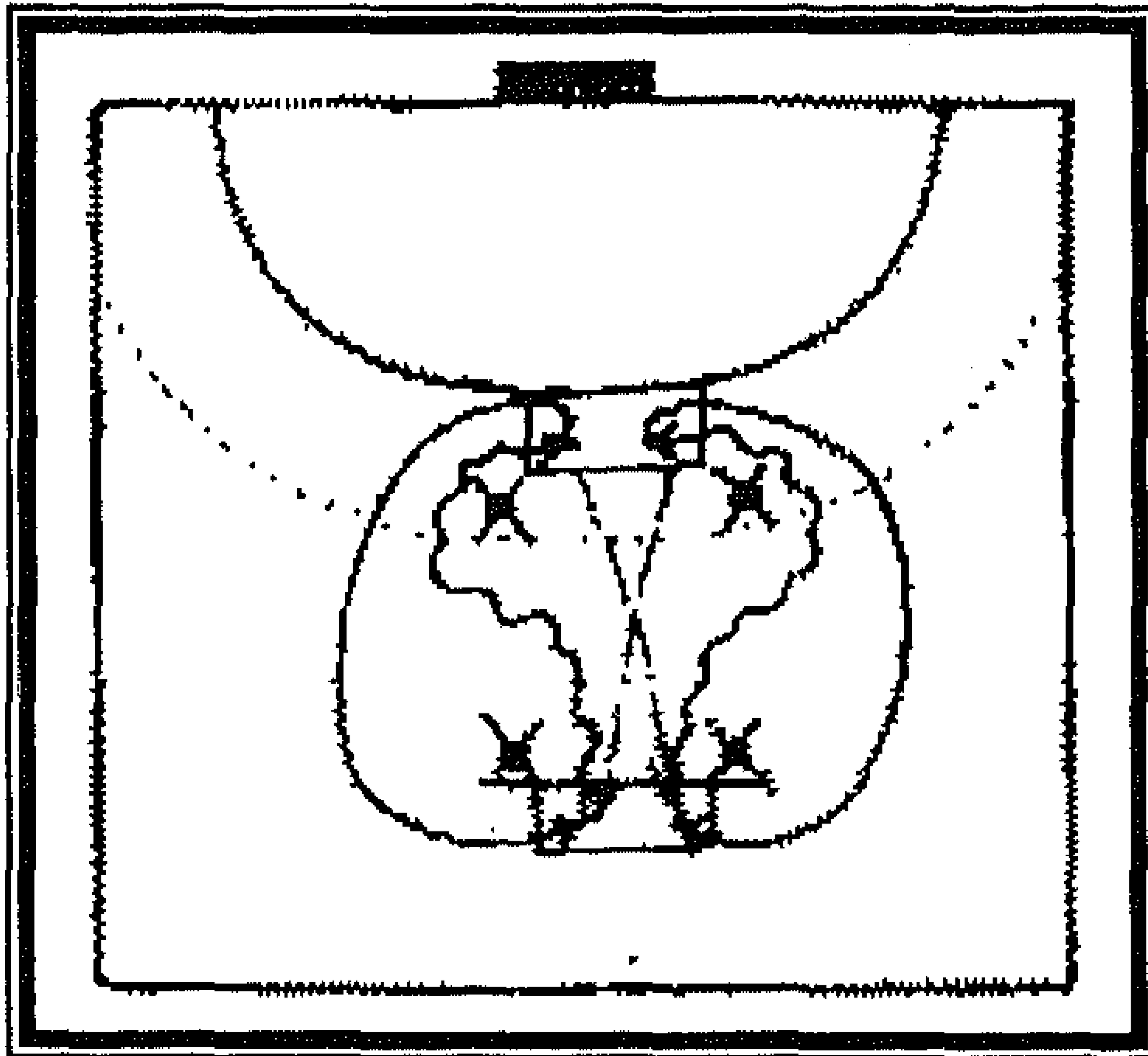


شكل (٢٨٣)

١٠- التمرير ثم اللف والجرى والدوران لاستقبال الكرة :

أ- لاعبان ، كرة ، مربعان أحدهما داخلى عند خط منطقـة المرمـى والآخـر خارجى.

ب- يؤدى التدريب مثل التدريب رقم (٧) ولكن التمرير يتم من داخـل المربـع إلى الخارج للاعب الاخر داخل المربع الخارجى . شكل (٢٨٤)

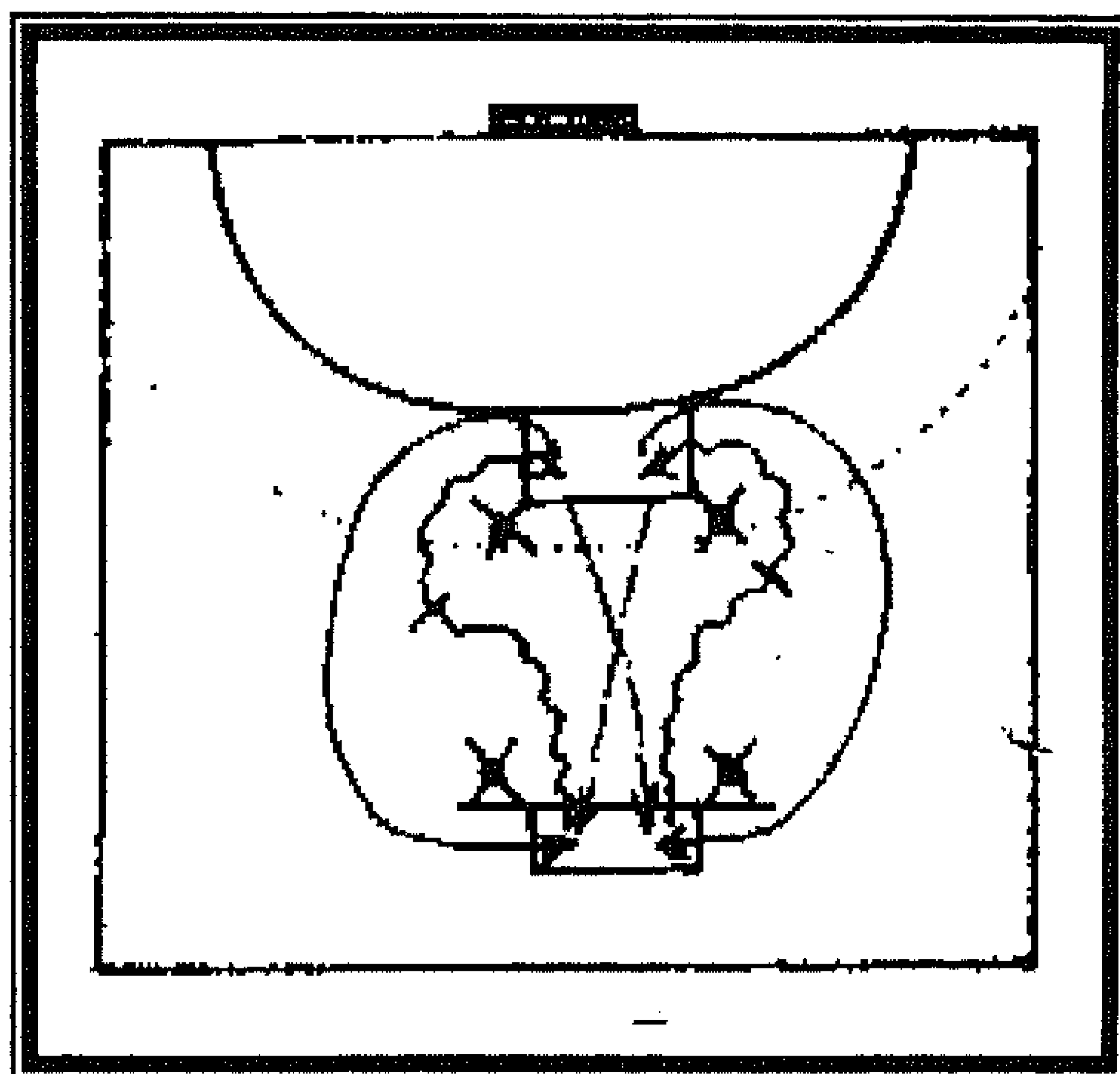


شكل (٢٨٤)

١١- التمرير ثم اللف والجرى والدوران لإستقبال الكرة :

أ- نفس التدريب السابق رقم (١٠) ولكن يتم الإنتقال بالكرة بأداء ٣ خطوات - دربل - ٣ خطوات . شكل (٢٨٥)

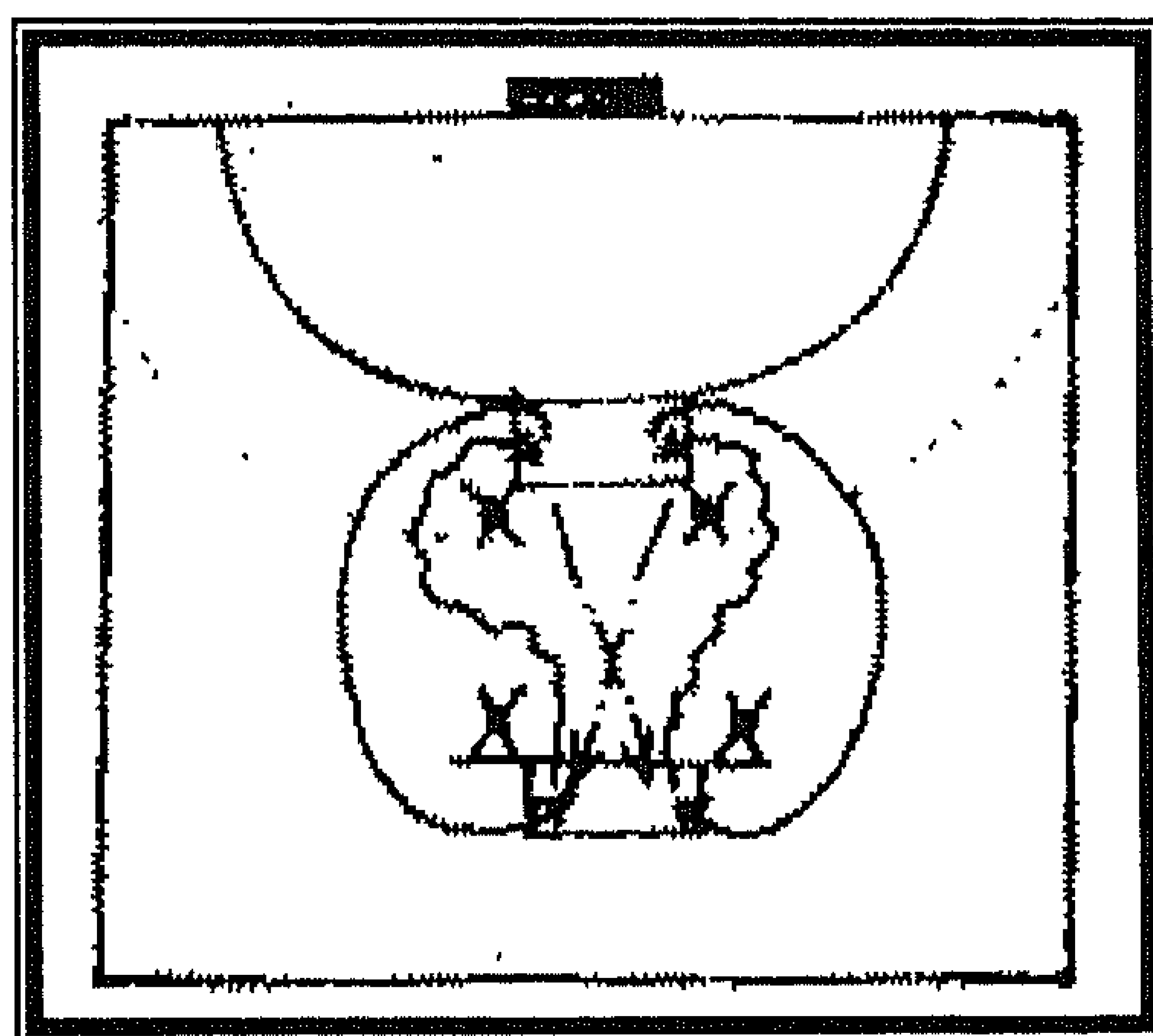
ب- يمكن توسيع المسافة بين المربع الداخلى والمربع الخارجى .



شكل (٢٨٥)

١٢- التمرير واللف والجرى والدوران لاستقبال الكرة :

أ- نفس التدريب السابق ولكن يؤدى الانتقال بالكرة بالتنطيط . شكل (٢٨٦)



شكل (٢٨٦)

١٣- الحركة الطولية ثم التمرير واللف :

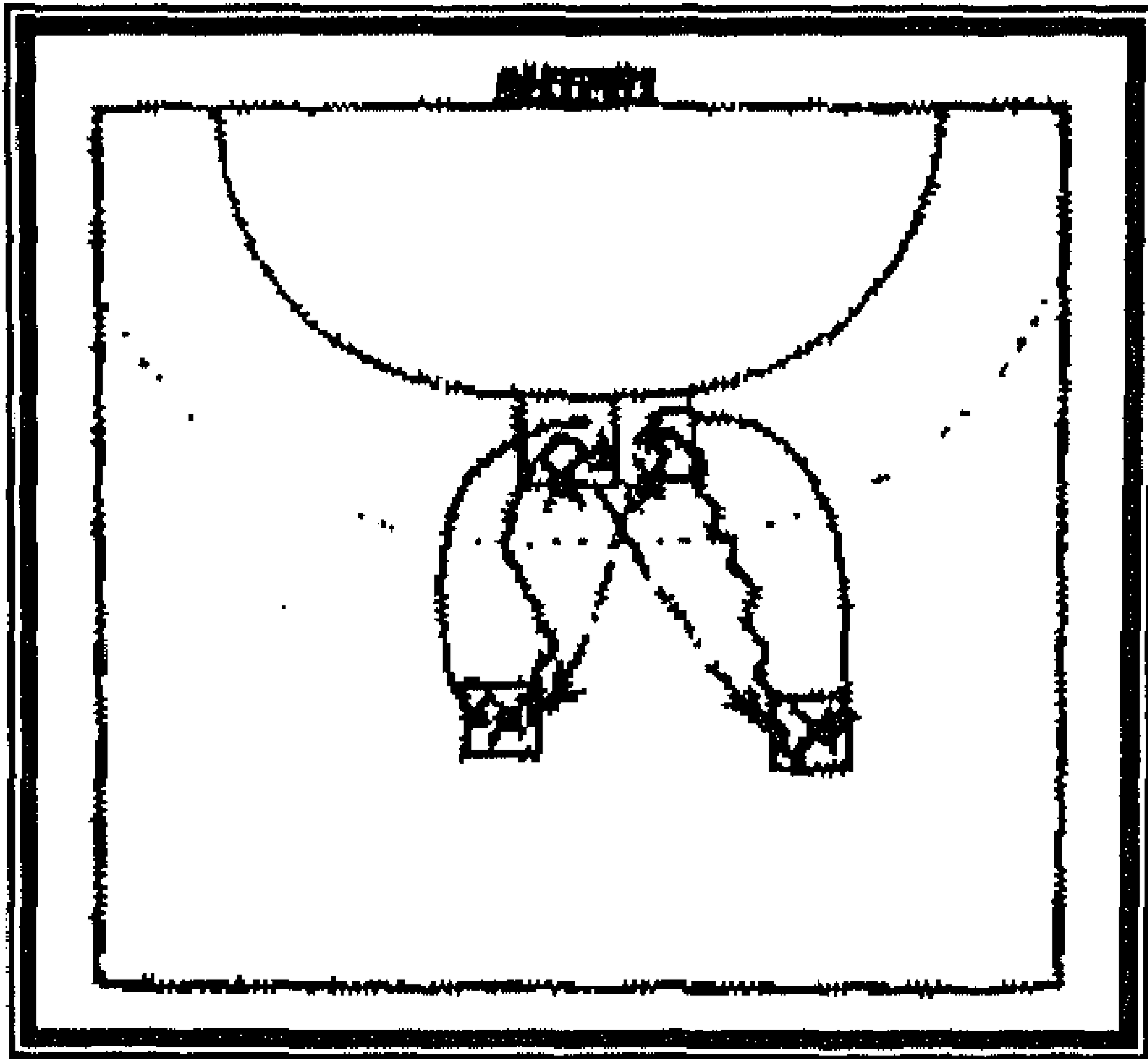
أ- أربع مربعات - لاعبان داخليان متجاوران بجانب خط منطقة المرمى يتوسط الخط الخارجى للمربع قائمان - ومربعان خارجيان يتوسطهما قائمان - لاعبان - كرة .

ب- يستقبل اللاعب الايمن الكرة داخل المربع الخارجى وينتقل بها ثلاث خطوات الى المربع الداخلى ليمررها للاعب الايسر داخل المربع الخارجى ثم ينتقل الى المربع الخارجى فى ثلاث خطوات ليستقبل الكرة ويكرر .

ج- اللاعب الايسر يكرر نفس العمل .

د- يكرر التمرير ٥ مرات ويقاس الزمن .

هـ - يكرر التدريب ٥ مرات بفترات راحة . شكل (٢٨٧)



شكل (٢٨٧)

١٤- التمرير واللف والجرى لإستقبال الكرة :

أ- أربع مربعات يتوسط كل منها قائم - لاعبان - كرة .

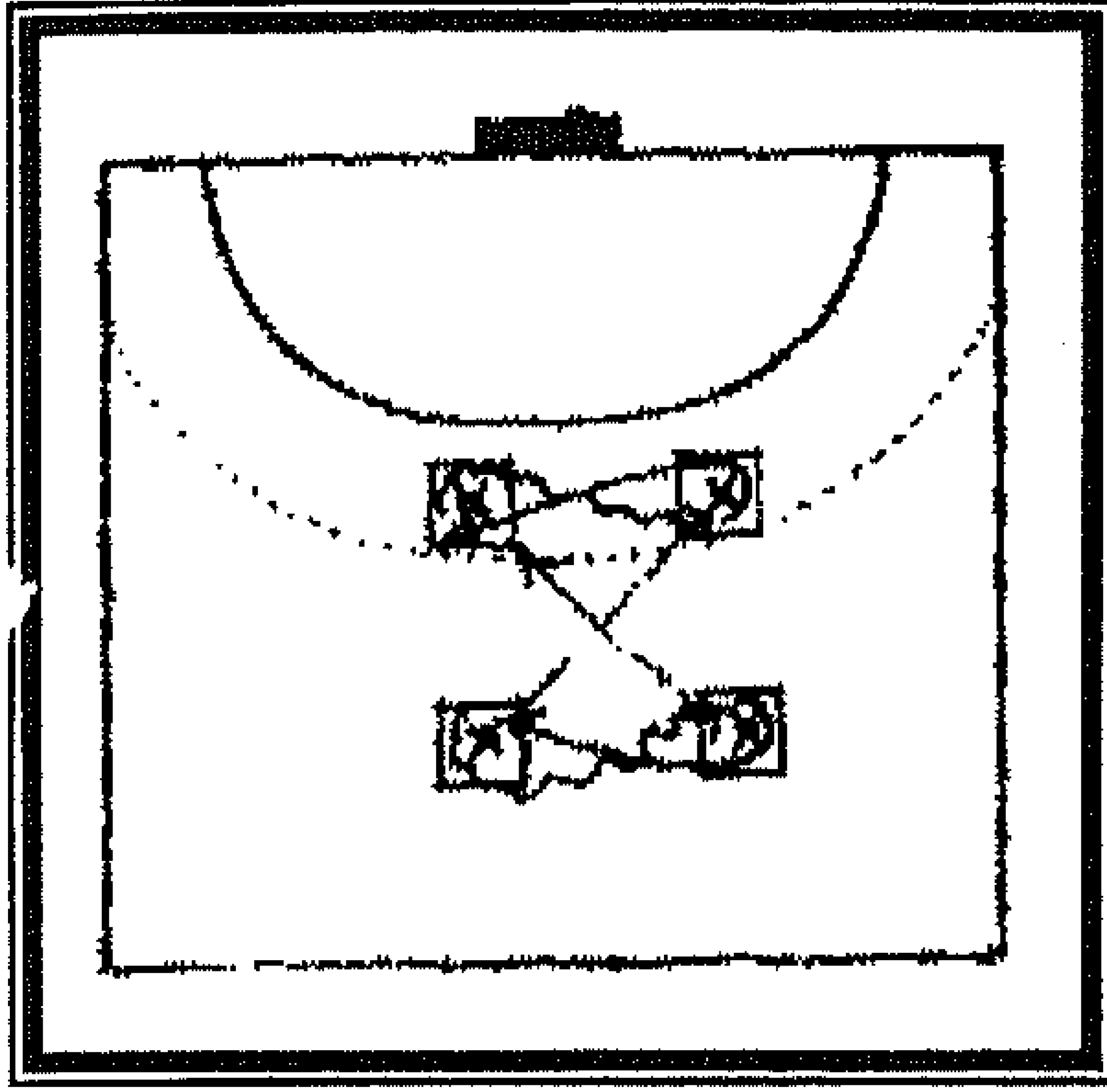
ب- يستقبل اللاعب الخارجى الكرة داخل المربع الأيسر ثم ينتقل بها فى ٣ خطوات إلى المربع الأيمن ليمرر الكرة إلى اللاعب الداخلى داخل

المربع الأيسر ثم ينتقل بالإتفاف إلى المربع الأيسر ليستقبل الكرة ، ثم يكرر . شكل (٢٨٨)

ج- اللاعب الداخلى يؤدى نفس العمل .

د- يكرر التمرير ٥ مرات ويقاس الزمن .

هـ - يكرر التدريب ٥ مرات بفترات راحة .



شكل (٢٨٨)

١٥- التعامل بالكرة فى حركتين مختلفتين :

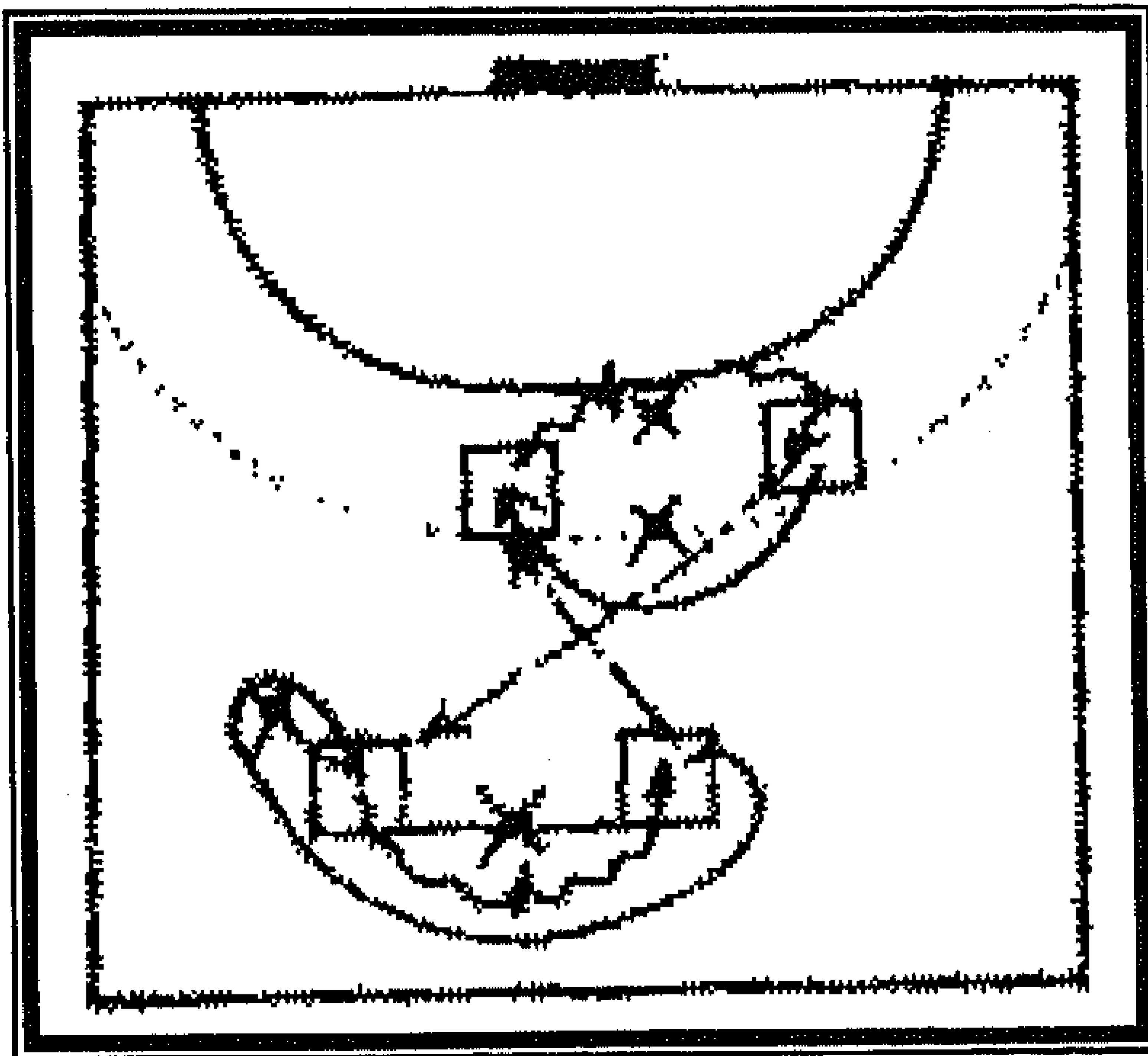
أ- يتم إستقبال الكرة من كل لاعب والإنتقال بها ٣ خطوات .

ب- تنطيط ٣ خطوات ثم تمريرها والإنتقال بدون كرة إلى المربع الآخر لإستقبال كرة .

ج- يتم التنطيط باليد الخارجية .

د- يكرر التمرير ٥ مرات ويقاس الزمن .

هـ - يكرر التمرين ٥ مرات بفترات راحة . شكل (٢٨٩)



شكل (٢٨٩)

عاشراً : الخطط الهجومية وعلاقتها بالأساليب الدفاعية :

عند إختيار خطة هجومية يراد تطبيقها ضد أسلوب دفاعى ما فيجب أن تكون مناسبة ومؤثرة بإستغلال نقاط الضعف الواضحة فى الأسلوب وتجنب نقاط قوته مع الأخذ فى الإعتبار القدرات والإمكانيات الخاصة للاعبى الفريقين .

وعلى ذلك فإذا كان الأسلوب الدفاعى المتبع لفريق ما هو الدفاع المفتوح فإن الخطة الهجومية يجب أن تنبع من إستغلال المسافات الدفاعية البينية بين اللاعبين المدافعين سواء كانت عرضية أو طولية وهذا يتأتى بالإستغلال الأقصى للقدرات الفردية لتخطى المدافع بإستخدام المهارات الهجومية بكرة أو بدون كرة بطريقة مفتوحة تجبر المدافع على زيادة التفكك وزيادة المسافات البينية ، كذلك إستغلال الحجز وتبادل المراكز كتكوينات ثنائية ومركبة للتغلب على الأسلوب الدفاعى المفتوح ، أما إذا كان أسلوب الدفاع المتبع هو أسلوب الدفاع المغلق هو أن يكون الدور الأساسى للاعبى الخط الخلفى إستغلالهم للقدرات الخاصة بالتصويب من بعيد – مع وجود لاعب دائرة مؤثر لربط المدافعين خلفاً مع الأخذ فى الإعتبار أن عمل الجناحين هو فتح الملعب حتى الجزء الآخير من الجانبين .

ولتنمية وتطوير الهجوم " خططياً " يجب ألا يعتمد التدريب على أسلوب الحفظ الأصم لموقف ثابت ، فهذا يبعد عن المفهوم الحقيقى للخطة وما تحتويه من مرونة لمقابلة المواقف والإحتمالات ، لذا يجب مراعاة هذه الإحتمالات الموقفية التى سوف يمر بها اللاعبون أثناء تنفيذ الخطة مثل إستجابات المدافعين بطرق متباينة ومتغايرة ، وأن كان ذلك يعتمد على وضوح الأهداف العامة للتدريب على الهجوم ضد الدفاع المفتوح وكذلك ضد الدفاع المغلق والتى تتلخص فيما يلى :

١- <u>اهداف التدريب على الهجوم ضد الدفاع المفتوح :</u>

أ- تنمية الهجوم الفردى (١ ضد ١) وذلك لتنمية القدرة عند المهاجم على الإفلات بالخداع من المدافع ، وتنمية القدرة على التصويب فى الظروف الصعبة .

ب- تنمية القدرة عند المهاجم على التحرك داخل التشكيل الهجومى .

ج- تنمية القدرة عند المهاجم على التحرك فى الثغرات الدفاعية .

د- تنمية القدرة على التمرير والإستقبال فى المسافات البينية للدفاع .

هـ - تنمية القدرة على التصويب بأشكال متنوعة فى ظروف متغيرة .

و- تنمية مهارة الخداع بدون كرة .

ز- تنمية القدرة على تغيير رتم الهجوم من السريع الى البطئ والعكس .

ح- تنمية الحجز وتبادل المراكز فى المسافات الهجومية الواسعة .

٢- <u>أهداف التدريب على الهجوم ضد الدفاع المغلق :</u>

أ- تنمية القدرة على تنفيذ الهجوم الفردى (١ ضد ١) من خلال الإفلات بالخداع أو التصويب .

ب- تطوير القدرة على أداء مهارات التصويب فى ظروف مختلفة ومواقف صعبة مرتبطة بالمنافسة .

ج- تنمية القدرة الآلية على التمرير والإستقبال من التحرك الطولى خلال المدافعين .

د- تنمية القدرة الآلية على التمرير والإستقبال من خلال التحرك لتبادل المراكز .

هـ - تنمية القدرة الآلية على التحرك فى المسافات البينية للمدافعين لخلخلة المراكز .

و- تنمية القدرة الآلية على استلام الكرة من الحركة المباشرة أو بعد حركات الخداع .

ز- تنمية السرعة فى تنفيذ الإختراق .

ح- تنمية السرعة فى تنفيذ العاب الهواء .

الفصل الرابع
الدفاع مهارياً

أولاً : ماهو الدفاع

ثانيــاً : متطلبات المدافع الجيد

ثالثــاً : المهارات الدفاعية للاعب كرة اليد

الفصل الرابع

الدفاع مهاريا

أولاً : ما هو الدفاع ؟

الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل في أهميته عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا وبالتالي يصبح الفريق المدافع مهاجما .

فالتفاعل الديناميكي المستمر والدائم طوال شوطي المباراة يجعل من الصعب في بعض لحظات المباراة تحديد أي مهاجما وأيهما مدافعا، إذ أن الدفاع لا يرتبط بمكان التواجد في الملعب وإنما يرتبط بلحظة فقدان الكرة، ولا شك أن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل إصابة في مرمى الفريق، لذا يجب أن تولى المهارات والعمليات الدفاعية قدرا كبيرا من الاهتمام وفسحة طويلة من زمن التدريبات. وقد كان الدفاع وإلى وقت قريب يركز واجباته نحو الاهتمام بالكرة وحدها، ثم تطور فاهتم بجسم اللاعب مع الكرة .

ولكن لم يعد كافيا أن يكون الهدف من العملية الدفاعية هو مجرد الدفاع علي المهاجم أو جسمه أو الكرة أو إعاقة الفريق المهاجم عن فتح ثغرة للتصويب. بل تعدى الدفاع الحديث هذا الهدف إلي المحاولة الدائبة والملحة للإخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس وإرباكه، مما يسهل علي الدفاع عملية الحصول علي الكرة وبالتالي التحول إلي فريق مهاجم ، من هذا المنطلق تطورت المهارات الدفاعية وتعدت الدفاع النمطي لتصل إلي نوع من الدفاع الإيجابي الملح.

وقد حدثت في العشرين عاما الماضية تطورات هامة في اللعب الهجومي من الناحيتين المهارية والخططية وكان لزاما أن يتبع هذا التطور الهجومي تطورا في العمليات الدفاعية ليواجه ويساير التطور السريع والممتاز في العمليات الهجومية. فمثلا أدخلت تحسينات كبيرة علي طرق تصويب الكرة وأصبحت المباريات من الناحية الهجومية أكثر سرعة وحركة وتنوع، لذا بدأ الدفاع في إتباع طرق وأساليب جديدة والاتجاه إلي النواحي الإيجابية في التعامل مع المهاجم وظهرت أساليب المهاجمة الدفاعية بدلا من الدفاع السلبي ضد الكرة.

لكن يجب الاعتراف بأن التطور السريع الذي اعترى العمليات الهجومية كان أشد أثرا من هذا التطور الذي حدث للعمليات الدفاعية، فالدفاع لم يحظ لفترة طويلة من الزمن بتطور يقابل التطور الهجومي إذ اهتم الجميع بالمهارات والخطط الهجومية علي حساب المهارات والخطط الدفاعية، وذلك لأسباب عدة منها :

١- عدم إعطاء الجانب الدفاعي في التدريب جزءاً كافياً من العمل التدريبي.
٢- تواجد اللاعبين في حالة نفسية غير ملائمة، نظرا لعدم تمتعهم بتشجيع المشجعين المستمتعين بالجانب الهجومي فقط.
٣- غياب عنصر التصويب في التدريبات الدفاعية والشعور بالإجهاد نتيجة احتياج معظم هذه التدريبات إلي أحمال عالية خلال الإعداد الخاص.
٤- صعوبة التعاون المستمر بين اللاعبين في الدفاعات الجماعية.

كل ذلك أثر علي تقدم وتطور المهارات الدفاعية فلم تتطور بنفس المعدل الذي تقدمت به المهارات الهجومية وأدي ذلك إلي ظهور الخشونة لتغطية النقص

في الإعداد الدفاعي الذي تأثر نتيجة القصور في تخصيص زمن مناسب للتدريبات الدفاعية خلال الوحدات التدريبية للاعب كرة اليد. لذا وجب أن تحتل عمليات المدافعين لأداء دفاع إيجابي جيد خاصة عن كيفية التعامل الفردي مع المهاجم. وقبل تناول المهارات والخطط الدفاعية بالتحليل والدراسة لزم علينا التعرف علي الواجبات الخاصة بالدفاع عامة ، والتي يمكن تركيزها في :

١- ارتداد جميع اللاعبين وتحولهم لأداء الواجب الدفاعي فور فقد الفريق للكرة.

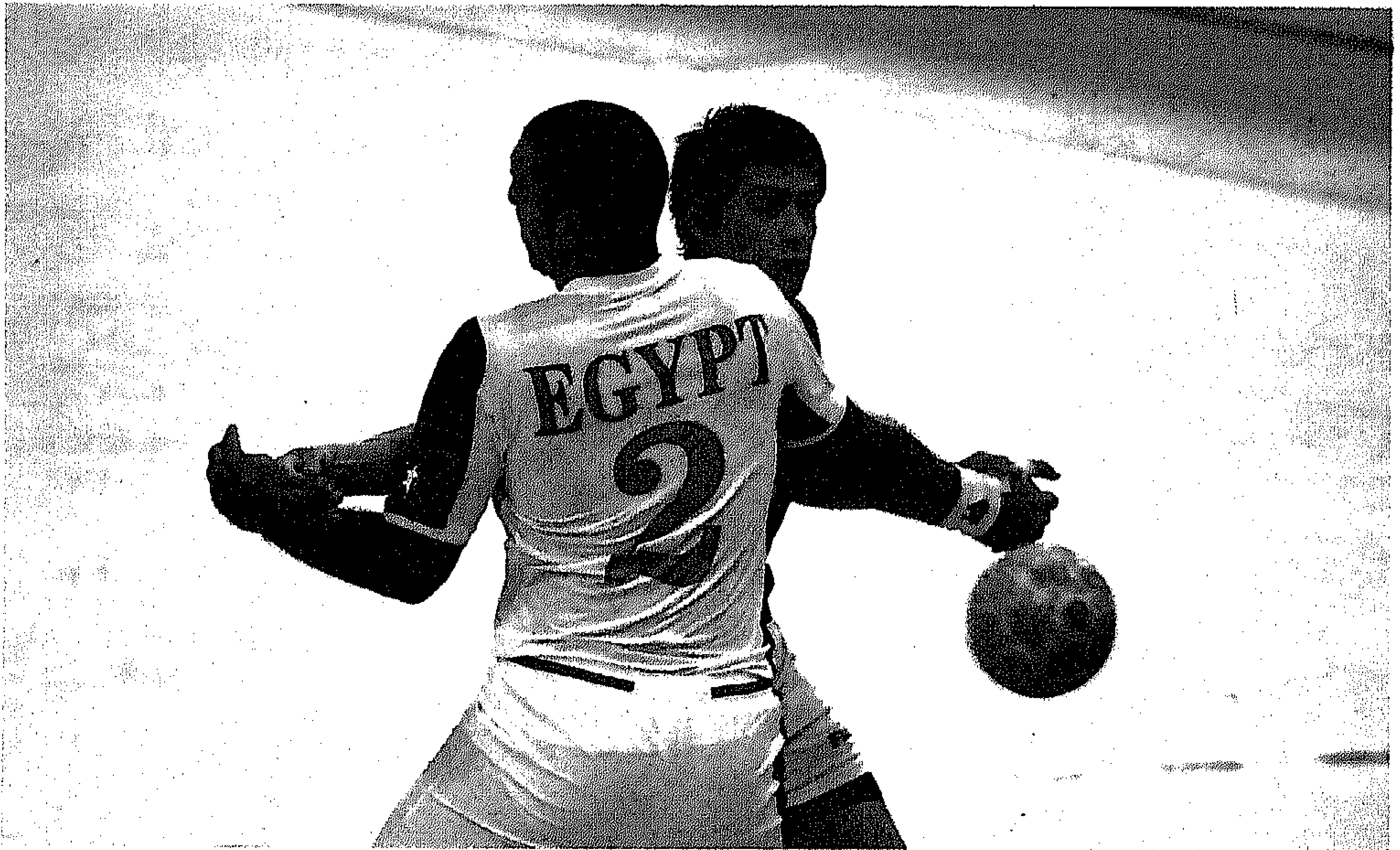
٢- سرعة العودة لاحتلال المراكز الدفاعية قريبا من خط الستة أمتار.

٣- التزايد وتغطية مكان تواجد الكرة منعا للخطر.

٤- تعاون اللاعبين المتجاورين مع حارس المرمى لمكافحة خطورة التصويب.

تعريف الدفاع :

" هو محاولة الاستحواذ علي الكرة أو منع اللاعب من إحراز هدف في حدود القانون "



ثانياً : متطلبات المدافع الجيد :

ليس معنى أن المهاجم الجيد بالضرورة أن يكون مدافع جيد فكثيرا ما نرى مهاجم متميز بالطول وقوة التصويب البعيد والقدرة علي اختراق الدفاع والتسجيل إلا أنه يتم تغييره بزميل أخر في حالة الدفاع وقد يرجع السبب في ذلك إلي عدم توافر متطلبات المدافع الجيد في هذا المهاجم أو يتم تغييره لغرض تكتيكي وهو أن يحصل علي قسط من الراحة لإعداده للهجمة القادمة. وعموما فسوف نستعرض متطلبات المدافع الجيد وهي :

١- تحركات القدمين السريعة والثابتة.
٢- إتقان مهارات الدفاع الفردي والجماعي والفريقي.
٣- التنبؤ والتوقع الجيد بالموقف الهجومي وتحركات المهاجم.
٤- الحماس الدفاعي والتعاون مع باقي أفراد المدافعين.
٥- وجود المدافع في خط وهمي بين المرمى والمهاجم.
٦- ترك مسافة دفاعية مع المهاجم، علي أن تكون المسافة بعيدة عندما يكون العمل الدفاعي عند وسط الملعب وقريبة عندما يقترب المهاجم من المرمى.
٧- تغطية الذراع المصوبة للمهاجم في منطقة التصويب البعيدة.
٨- ألا تقتصر رؤية المدافع علي المهاجم المحدد فقط ولكن يجب أن توزع علي الكرة والمهاجمين.
٩- إجبار المهاجم علي الاتجاه للأطراف.
١٠-محاولة قطع الكرة لعمل هجوم خاطف سريع.
١١-أن يكون لديه روح المهاجمة في الدفاع.
١٢-الرشاقة العالية حتى يتمكن من تغيير وضع جسمه مع المهاجم سواءعلي الأرض أو في الهواء.
١٣-القدرة العضلية للرجلين للوثب عاليا مع المهاجم لعمل حائط صد دفاعي.

ثالثا : المهارات الدفاعية للاعب كرة اليد:

تناولنا في الجزء الأول تقسيمات للمهارات الهجومية للاعب كـرة اليـد وطالما أن هناك مهارات هجومية اتفقنا عليها فكان لزاما بالتالي أن يقابلها مهـارات دفاعية لمواجهة تأثيرات ونتائج هذه المهارات الهجومية.

ولاشك أن تعلم المهارات الدفاعية يجب أن يبدأ مع الناشئين وهي مهمـة شاقة بالنسبة للمدرب، كما أنها قد تكون ثقيلة علي نفسية الناشئ الذي يتشوق إلي التعامل مع الكرة، ومما يزيد الأمر صعوبة أن كثيرا من مدرسي ومدربي كرة اليـد ينساقون وراء ميول هؤلاء الناشئين بدلا من محاولة اسـتثارة اهتمامـاتهم لـتعلم المهارات الدفاعية مما ينعكس علي مستوى هؤلاء الناشئين خلال المباريـات، بـل يكتفي معظم القائمين بتدريب وتعليم المبتدئين بالاستعانة بالإرشادات اللفظية فقط لتنبيه وتوجيه اللاعب لأداء المهارة الدفاعية.

ولاشك أن الفريق الذي يجيد المهارات الهجومية يستطيع أن يسجل عـدد وافر من الأهداف، ولكن نفس هذا الفريق إذا كان غير مـتمكن مـن مهاراتـه الدفاعية فإنه بالتالي سوف تصيب مرماه عدد أكبر من الأهداف وبالتالي تنعدم أثار عملياته الهجومية وتصبح دون جدوى علي نتيجة المباراة.

وطالما وجد عمل هجومي بدون كرة وعمل أخر هجومي بكرة فلابد إذن أن يكون هناك عمل دفاعي لمواجهة العمل الهجومي بدون كرة، وأيضا عمل دفاعي لمواجهة الهجوم بالكرة، وعلي ذلك فالمهارات الدفاعية للاعب كرة اليد تنقسم إلي:

١- مهارات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ علي الكرة.

٢- مهارات دفاعية ضد مهاجم مستحوذ علي الكرة.

وتحتل المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ علي الكرة النسبة العالية من المهارات التي يجب علي المدافع إتقانها، بينما تحتل المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ علي الكرة النسبة الأقل إذ يكمن مفتاح السر في نجاح العملية الدفاعية برمتها في تنفيذ المهارات الدفاعية الفردية بدقة وآلية ضد المهاجم غير المستحوذ علي الكرة لتصبح عملية تنفيذ المهارات الدفاعية ضد المهاجم المستحوذ علي الكرة بعد ذلك مجرد مسألة روتينية بحتة.

وفيما يلي نقدم تكنيك الدفاع الذي يحتوى في مضمونه مهارات المدافع التي يجب أن توضع ضمن برنامج التدريب.

١- المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ علي الكرة:

وهذه المهارات تؤدي داخل الملعب للحد من خطورة تحركات وتنقلات المهاجمين الذين يحاولون اكتساب ميزة الوصول إلي مواقف أكثر خطورة وتهديدا للمرمى، يستلمون من عليها الكرة دون رقابة ليقوموا بالتسجيل بعدها وهذه المهارات هي :

أ- وضع الاستعداد الدفاعي :

وهو الوضع الذي يتخذه المدافع ليكون متحفزا للانطلاق في أي اتجاه لمقابلة المهاجم الغير مستحوذ علي الكرة وهذا الوضع أساسي للاعب يبقى عليه متنمرا طوال فترة الدفاع ، وفيه يكون الوقوف مع تباعد القدمين حسب راحة اللاعب واتساع الحوض لديه وطول قامته، وتوزيع ثقل الجسم بالتساوي علي القدمين مع وجود انثناء خفيف في مفصل المرفقين، مع المحافظة علي العمل الدفاعي ، والذي يقصد به المسافة التي تفصل بين المدافع وبين المهاجم التي تمكن هذا المدافع من اللحاق بالمهاجم إذا ما حاول تخطيه، وهذه المسافة تتوقف علي مكان تواجد المنافس

في الملعب، ففي منتصف الملعب تكون المسافة كبيرة نوعا ما في حدود من ٣- ٥م ، وتقل كلما اقترب المنافس من مرمى المدافع حتى تنعدم في منطقة التصويب القريب، هذا ولا يمكن إغفال عامل الفروق الفردية وتأثيره علي هذا العمق الدفاعي فكلما كان المهاجم أسرع كانت المسافة أكبر وكلما كان أبطأ كانت المسافة أقل .

هذا وينقسم وضع الاستعداد الدفاعي للاعب وفقا لبعد المهاجم المكلف بمراقبته وعلي ذلك فهناك ثلاثة أوضاع مختلفة هي :

- وضع الاستعداد الدفاعي العالي :

وهو الوضع الذي يكون فيه اللاعب المدافع بعيدا نسبيا عن المهاجم ملاحظا له ومراقبا لباقي اللاعبين في نفس الوقت مطمئنا نسبيا لوجود الوقت اللازم لتأهبه للتعامل ضد هذا المهاجم البعيد نسبيا ويلاحظ خلال هذا الوضع الإستعدادى ارتفاع مركز ثقل الجسم ووجود الظهر في حالة استقامة والقدم بكاملها علي الأرض، وغالبا ما يؤدي هذا الوضع عند بدايات الهجمات المنظمة أو الاطمئنان النسبي للمدافع لتهدئة الملعب من قبل الفريق المهاجم لسبب أو لآخر.

- وضع الاستعداد الدفاعي المتوسط (الطبيعي) :

وفي هذا الوضع يقترب مركز الثقل قليلا لأسفل ويبدأ ظهر المدافع في الميل بخفة للأمام ويصبح الاستعداد للتحرك أكثر إيجابية وهذا بالطبع نتيجة بدء المهاجم في تقصير العمق الدفاعي الذي يفصل بينه وبين المدافع، وهذا الوضع من قبل المدافع يُتخذ عن بدء الإحساس في تغيير رتم الفريق المهاجم واستشعاره لبدء أو اقتراب عمليات هجومية إيجابية .

- وضع الاستعداد الدفاعي المنخفض (العميق):

وهو الوضع الذي يكون هناك شبه التحام بين المهاجم والمدافع وفيه يتحفز المدافع استعدادا للانقضاض فيقف علي السلاميات الأمامية لأصابع القدمين مع وجود انثناء عميق في الركبتين وخفض مركز ثقل الجسم تجاه قاعدة الاتزان ووجود الذراعين منتشرتين للأمام، وهذا الوضع يساعد علي نجاح المدافع في التقدم المفاجئ لمقابلة العمليات الهجومية الإيجابية المؤثرة.

ب- التحركات الدفاعية :

وهي عبارة عن تحركات آلية هادفة وسريعة يؤديها المدافع باقتصاد، وتهدف إلي منع توصيل المهاجم إلي مميزات هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي للفريق، ويجب أن يتخذ المدافع وضعا أساسيا تتباعد فيه القدمان في وضع مريح مع ثني الركبتين قليلا واستقامة الجذع، وترفع اليدان منثنيتان من المرفق بارتخاء حتى مستوى الصدر "وهو المستوى الذي غالبا تتحرك فيه الكرة" ويمكن هذا الوضع المدافع من التحرك للجانب وللأمام وكذلك للخلف، والدفاع ضد الكرة باستخدام الذراعين، كما يرفع هذا الوضع من سرعة رد الفعل عند المدافع في المواقف الخططية، ويتحرك المدافع بصفة مستمرة علي خط وهمي يصل بين مرماه ومهاجمه الشخصي وبهذا يغلق أمامه الطريق إلي المرمى، ولا يسمح بالتخلي عن هذا إلا لأسباب خططية، إلا أنه يتم التساهل عنه بعض الشيء عند استحواذ المنافس علي الكرة، حيث يضطر المدافع إلي تغطية ذراع المنافس المصوب مما يستدعى الميل ناحيته قليلا، وتتكون الحركات الدفاعية من :

- الجري الارتدادي للأمام وللخلف :

وفيه يتم التقدم للمقابلة والتصدي للمهاجم بخطوات سريعة وحذرة متتالية كمهاجمة المهاجم للتصدي للمهارة الهجومية التي يؤديها أو قد يؤديها خلال هجومه

بدون كرة ثم الارتداد خلفا بسرعة عند زوال هذا الخطر الهجومي ومعاودة احتلال المكان الدفاعي المتميز قاعدة للانطلاق وهذه المهارة من الجري الارتدادي يطلق عليها في بعض المراجع حركة "المكبس" تشبيها بحركة مكبس المحرك ويراعي خلالها الاحتفاظ بوضع الجسم منتصبا واليدان مرفوعتان في وضعهما عند مستوى الصدر حتى يكون رد فعلهما سريعا، كما أنهما يعملان علي تشتيت انتباه الخصم.

- التزحلق للجانب :

وفيه يتزلق اللاعب يمينا ويسارا بخطوات متزنة وحذرة لمتابعة المنافس المتحرك عرضيا خلال عملياته الهجومية أو لاستلام مهاجم من زميل خلال عمليات التسليم والتسلم الدفاعية ، كل هذه التحركات العرضية بغرض سد ثغرات دفاعية تستدعي تغطية مهاجم سواء كان علي الدائرة أو خارجها، ويقصد بالتزحلق اتخاذ خطوات رشيقة جانبية بدون فقد الاتصال بالأرض مع عدم المبالغة في اتساع المسافة بينهما أثناء انتقالهما ومراعاة عدم حدوث تقاطع بينهما مع الاحتفاظ بوضع الجسم منتصبا والذراعين مرفوعتين أيضا لضمان سرعة رد فعلهما وتشتيت انتباه عمليات تمرير الكرة.

- الجري مع تغيير الاتجاهات :

ويتم بغرض الانتقال السريع لملاحقة مهاجم يقوم بعمليات عدو سريع مما يستوجب علي المدافع الجري في اتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة مع فقدان مؤقت لأوضاع الاستعداد الدفاعية التي سوف يعود إليها بمجرد وصوله للمكان الدفاعي الجديد وهذه المهارة تتضح بصورة جلية عند تحركات اللاعب المدافع ضد مهاجم يقوم بعمل هجوم خاطف سواء كان سريعا أو موسعا كما أنها تظهر خلال ملازمة المهاجم عند قطع الجناح العكسي أو الظهير العكسي.

- الجري داخل الدفاع :

وهنا يتم التحرك بمزيج من حركات الانزلاق والجري سواء كان أمامي أو خلفي وأيضا جانبي للدخول داخل النظام الدفاعي تبعا لتغاير المواقف الدفاعية اللحظية مع التأكيد علي المحافظة علي الرؤية المركزة علي الكرة، مع الاحتفاظ بوضع الاستعداد الدفاعي العالي الذي تناولناه سابقا.

- ملاحظة :

جميع التحركات الدفاعية تتطلب قدرة عالية على سرعة تردد لحركات القدمين ورشاقة واتزان أثناء اتخاذ الأوضاع الدفاعية المختلفة ضد جميع قضايا الهجوم.

ج- حجز المهاجم بالجذع :

ويقصد به سد طريق الجري أمام المهاجم بالجذع لمنعه من القطع أو علي الأقل تأخيره برهة من الوصول إلي مركز ثقل اللعب مما يعيق الفريق المهاجم عن تنفيذ تصوره الهجومي، وغالبا ما يستخدم هذا الحجز بجانب خط منطقة المرمى إذ يمثل هذا الخط عائق طبيعي لا يستطيع المهاجم أن يتخطاه مما يسهل علي المدافع سد الطريق من الطرف الآخر، ويكثر هذا النوع من الحجز ضد الجناحين لمنع الزيادة العددية في منطقة الوسط ويجب أن يحذر المدافع أثناء قيامه بحجز المهاجم من الوقوع في مصيدة الحجز نفسه بواسطة المهاجم. وتتلخص طريقة الأداء في وضع الجذع بمرونة وخفة أمام جسم المهاجم في حركة اعتراض وليس اصطدام "خشية ارتكاب مخالفة تعرضه للطرد" لمجرد تعطيل تقدمه.

د- التعامل مع المنافس :

وفيه يكون المهاجم ملاصقا للمدافع الذي يستحوذ بجسده علي منافسه في مواجهة ملتحمة مناوشا إياه لقطع عمليات الاتصال به وحاجبا له مـــن الخـــروج للتعامل بإيجابية مع باقي زملاءه وحاجبا عنه قدر الإمكان الرؤية الواضحة والتصور لما تتوالى به العمليات الهجومية ، وخلال هذا التعامل يكون المهاجم إمـــا واقعـــا في حضن المدافع أو محجوبا خلفه أو بجانبه.

هـــ - التوقف :

تحتاج التحركات الدفاعية السريعة عادة إلي عمليات توقف تمنح المـــدافع قاعدة ارتكاز متزنة يستطيع العمل منها بثبات وفاعلية ضد المنافس دون الاصطدام غير القانوني به أو التعثر والوقوع نتيجة لفقدان الاتزان.

وإذا كانت الوسيلة الفاعلة لتحركات المدافع هي الخطوات الآلية الحـــذرة فيجب أن يعقبها عملية توقف متزنة تسمح بعمل دفاعي قوي يظهر إرادة التصميم أمام المهاجم.

وتؤدي حركة التوقف بفرملة التحرك وذلك بثني الركبتين قليلا ثم مدهما في حركة "ياى أو سوستة" وتكون إحدى القدمين أماما والأخرى خلفا والمسافة بينهما معقولة تسمح بالاتزان والحركة .

ويتحدد موضع القدم الأمامية حسب عمل الذراعين فإذا كانت الـــذراع اليمنى هي التي تقوم بالعمل الرئيسي فيجب أن تكون القدم اليمنى أماما والعكس.

و- اللف والدوران :

قد يفلت المهاجم من الرقابة نتيجة لأخطاء دفاعية كوقوع المدافع في مصيدة الحجز أو استجابته لحركات الخداع أو نتيجة لعدم التقدير السليم للعمق الدفاعي أو لخطأ في التحرك الدفاعي أو التوقف ولذلك يجب أن يركز الحل الفردي " بغض النظر عن التغطية الجماعية " في قدرة المدافع علي الالتفاف حول المهاجم بسرعة وآلية تضمن تغطية الموقف الدفاعي الفردي ، ويمكن أداء ذلك إذا ما تم الاهتمام بحركات اللف والدوران أثناء الدفاع.

ولأداء عملية اللف والدوران يقوم المدافع بأخذ خطوة طويلة وسريعة للخلف بالقدم البعيدة عن المهاجم يرتكز عليها أثناء قيامه بخطوة اللف الواسعة والسريعة التي تتم بالقدم الأخرى ليتمكن بعدها من القيام بلفة كاملة تمكنه من مواجهة المنافس الذي أفلت أو علي الأقل يصبح في موازاته، وهذا يمكنه من القيام بعمل إيجابي لمنع المهاجم من اكتساب أية ميزات هجومية .

ز- تفادى حركات الخداع بالجسم :

تعتمد هذه المهارة علي إحساس المدافع بالعمق الدفاعي المناسب بينه وبين المهاجم، ويتوقف ذلك علي سرعة حركة كل من المهاجم والمدافع، وعلي مقدار قرب المهاجم أو بعده عن خط منطقة المرمي فكلما كان المهاجم بعيدا عن خط منطقة المرمي كلما ارتبط الموقف بسرعة كل منهما، فإذا كانت سرعة المهاجم أعلي من سرعة المدافع كلما تعين علي المدافع أن يزيد من المسافة، بينما يقلل المدافع من المسافة بينه وبين المهاجم إذا كانت سرعته أعلي من سرعة المهاجم. أما إذا كان المهاجم قريباً من خط منطقة المرمي فإن الأمر يستدعى دائما الالتصاق بالمهاجم ما عدا في مركز الجناحين.

وتتكرر عملية الدفاع ضد الخداع في تقهقر المدافع أمام المهاجم بثبات وتركيز للحفاظ علي العمق الدفاعي المناسب التي تجعل من الصعب علي المهاجم الإفلات، علي أن يوضع في الاعتبار عاملي الالتصاق بالمهاجم عند الاقتراب من منطقة المرمي واللف والدوران في حالة الإفلات.

ح- تفادي الحجز :

وله حالتان :

- لحظة حدوث الحجز... ويؤدي بتقهقر المدافع للخلف أو تقدمه للأمام في الحالات التي يكون فيها المدافع بعيدا عن خط منطقة المرمي أما في الحالات التي يكون فيها المدافع ملاصق لخط منطقة المرمي فإنه يتحرك للأمام.
- بعد حدوث الحجز... وتؤدي بالتفاف المدافع بسرعة حول المهاجم الحاجز لتتم بعدها عملية تسليم المهاجمين والتي سوف نتعرض لها فيما بعد.

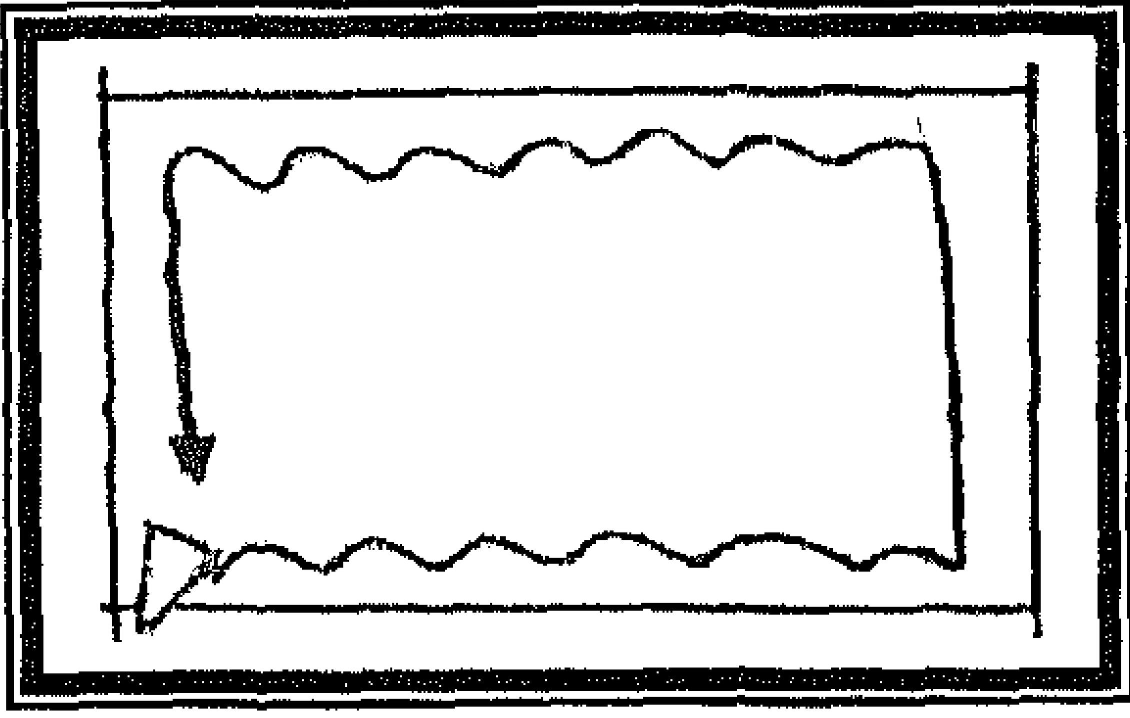
وفيما يلي تدريبات علي تنمية المهارات الدفاعية ضد لاعب غير مستحوذ علي الكرة :

وهذه التدريبات ترتبط ارتباطا وثيقا بتدريبات المهارات الهجومية بدون كرة إذ يمكن التركيز خلال أدائها علي تعديل الوضع الاستعدادى الدفاعي وإشراك المهاجم مع المدافع لأداء نفس التدريبات.

أما بالنسبة لتدريبات التحركات الدفاعية فيمكن أدائها دون الاشتراك ضد مهاجمين يتبادلون فيما بينهم الكرات، حتى تأخذ التدريبات طابع الجدية والتشويق ويمكن أداء التدريبات التالية :

تدريب (١) :

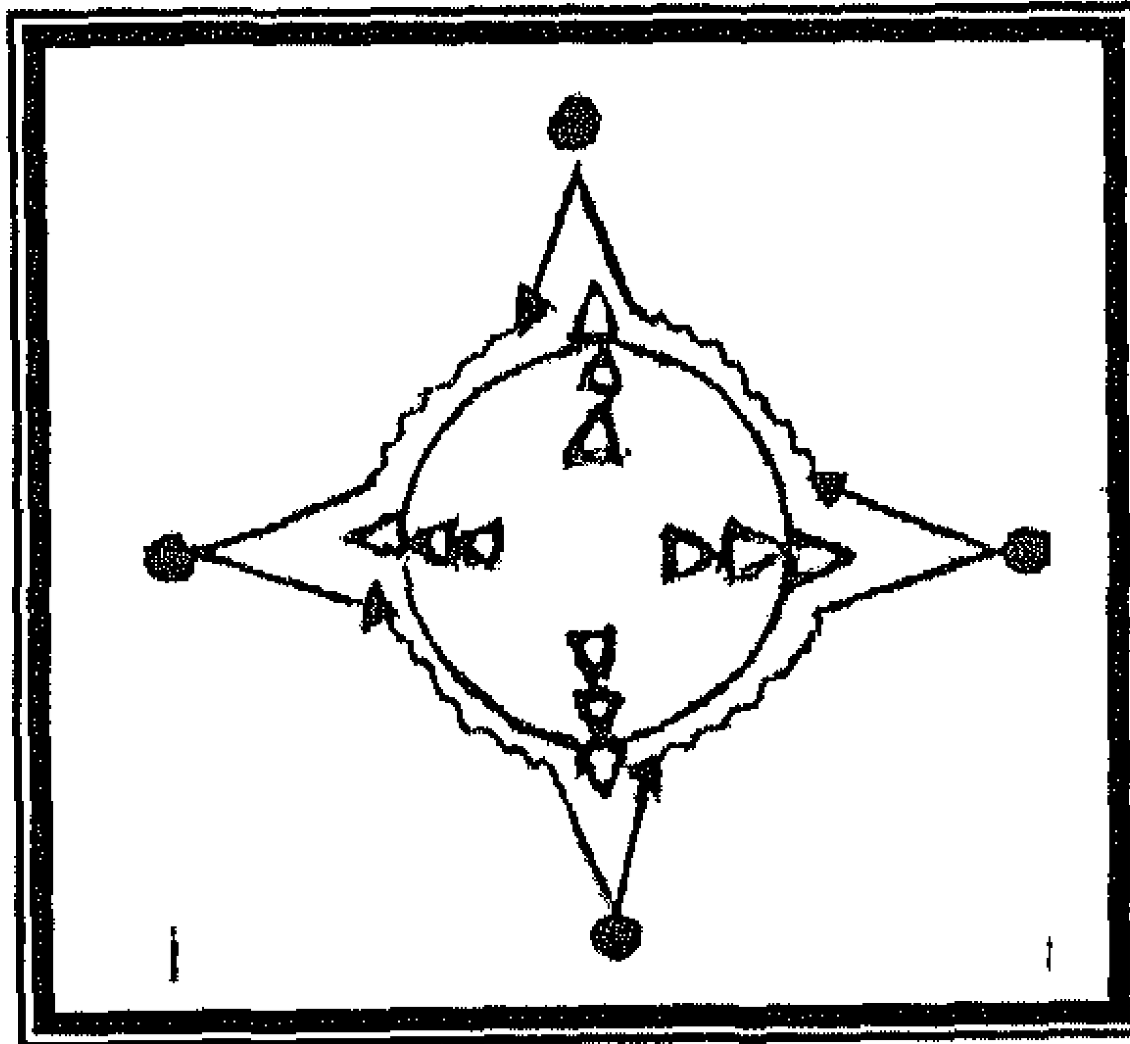
يتحرك اللاعب بخطوات جانبية لمسافة ثلاثة أمتار ثم يتحرك للأمام بخطوات قصيرة وسريعة ثم يتوقف ليتحرك بخطوات جانبية من جديد وبعد ثلاثة أمتار يتقهقر للخلف ليبدأ نفس التحركات من جديد. شكل (٢٩٠)



شكل (٢٩٠)

تدريب (٢) :

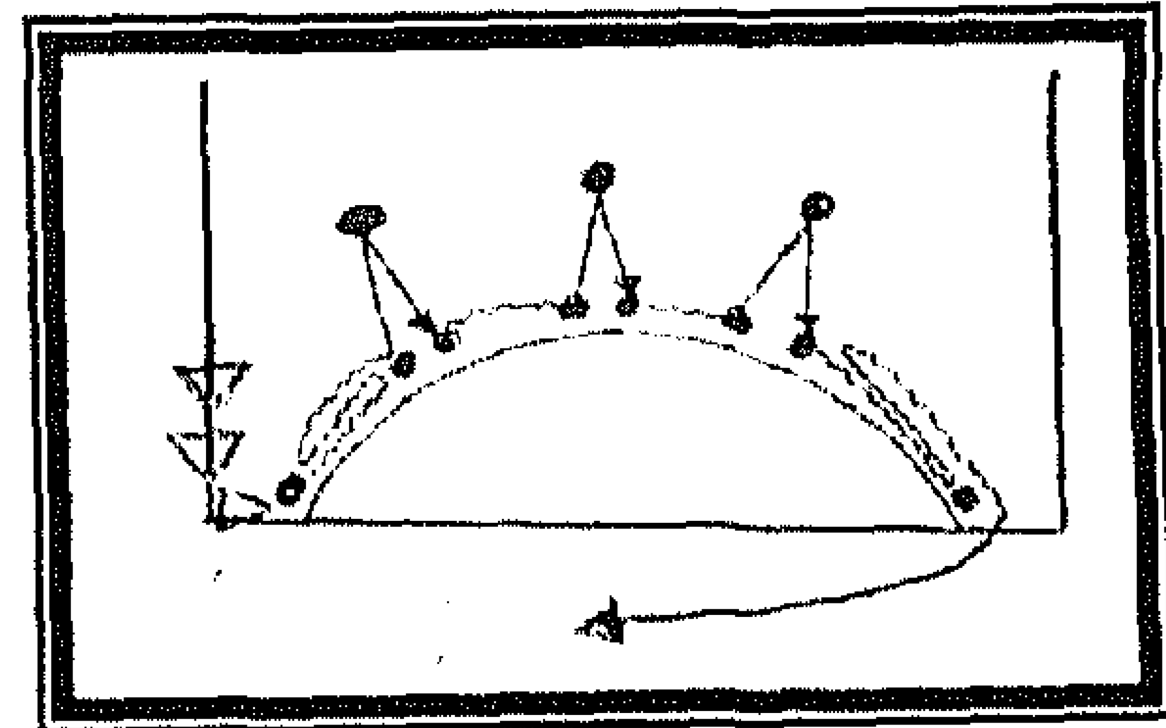
يتحرك اللاعبون للأمام للمس الكرة الطبية باليدين ثم التقهقر للخلف بخط مائل للمس قائم علي محيط الدائرة ثم يقوم بالتحرك الجانبي وتكرار التدريب علي الكرة الطبية الأخرى . شكل (٢٩١)



شكل (٢٩١)

تدريب (٣) :

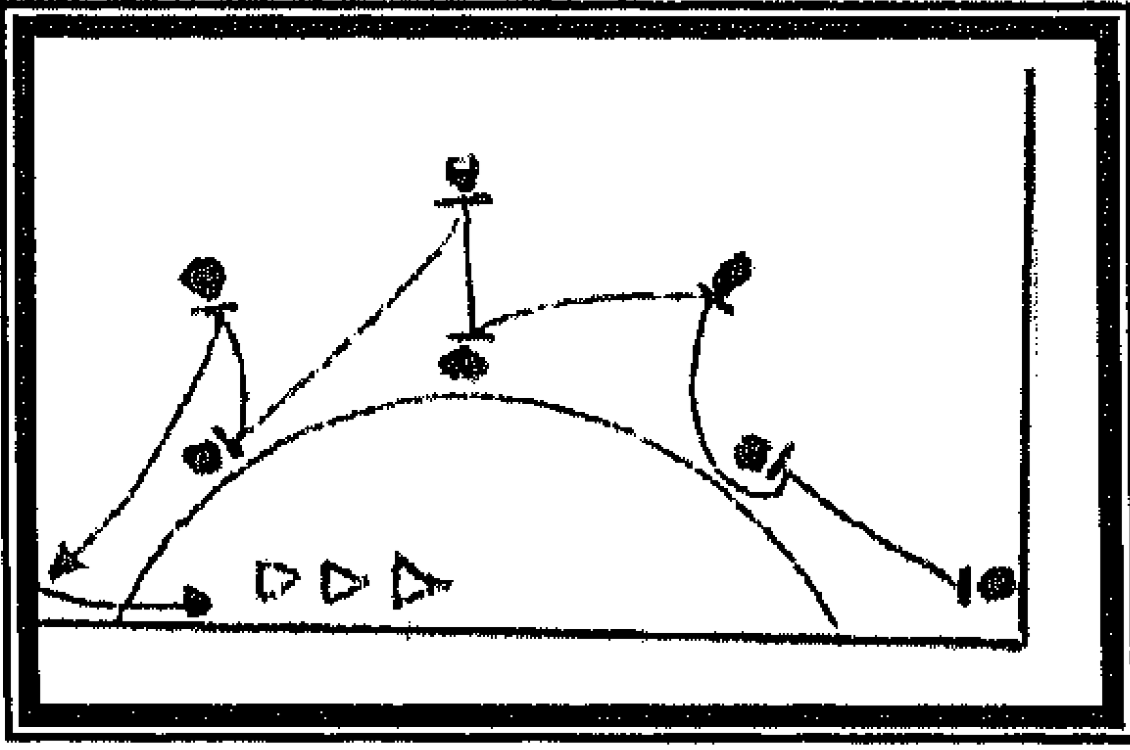
يتحرك اللاعبون حركة عرضية في منطقة الأجنحة للمس الكرة الطبية ثم التحرك للأمام والتقهقر للخلف ثم للجانب مع ملامسة الكرة



شكل (٢٩٢)

الطبيـــة في كـــل مـــرة يتقـــدم فيها للأمـــام ويتقهـــقر فيهـــا للخلـــف وبعـــد الانتهاء من المجموعة يقوم اللاعب بالجـــري ليقـــف خلف المجموعة مـــن الجهـــة الأخرى. شكل (٢٩٢)

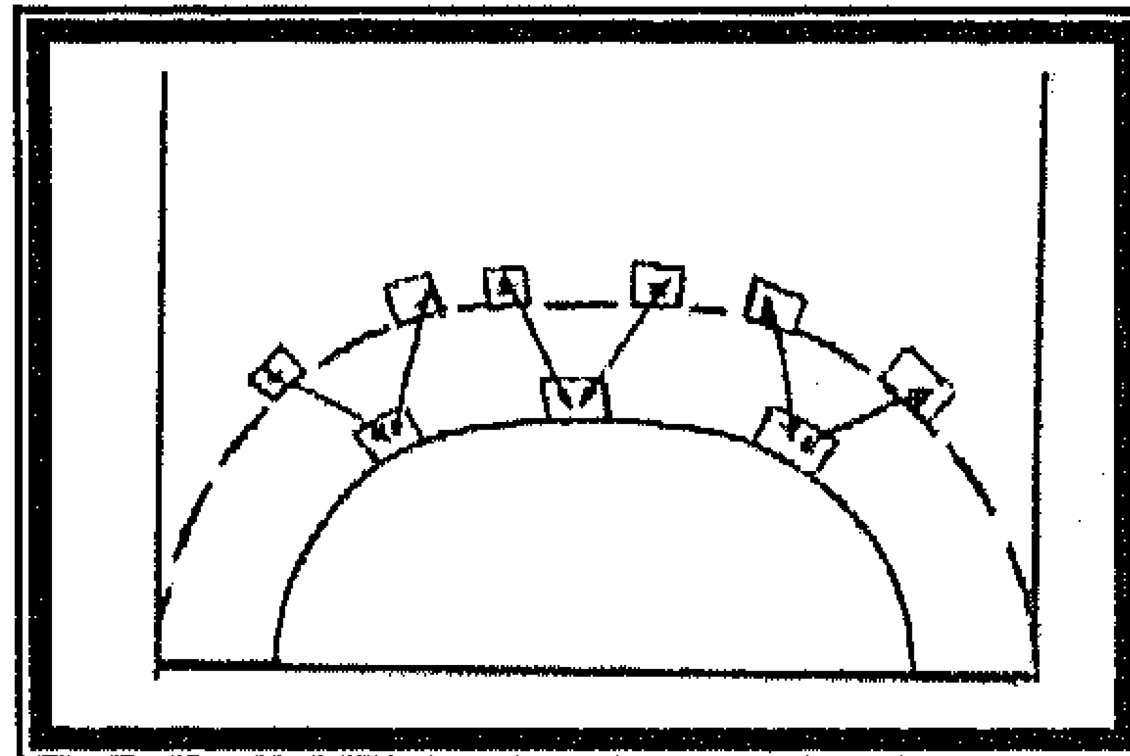
تدريب (٤) :



شكل (٢٩٣)

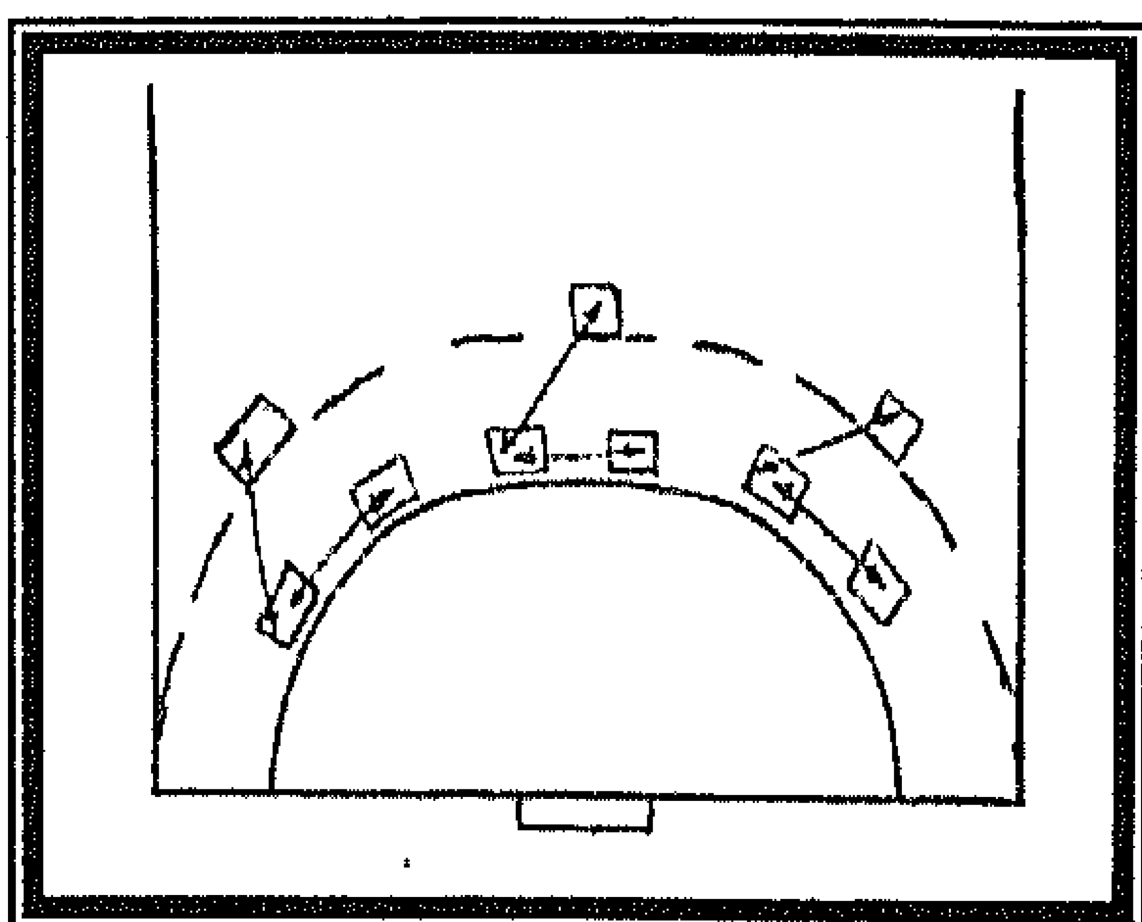
يقف اللاعبون داخل منطقة المرمـــــى يجـــري اللاعب ليقوم بحركة حجـــز للقـــائم ثم القيـــام بحركة متابعة مع تكرار التدريب كما في الرســـم وبعـــــد الانتهاء يقف خلف المجموعة داخـــل منطقة المرمى. شكل (٢٩٣)

تدريب (٥) :



شكل (٢٩٤)

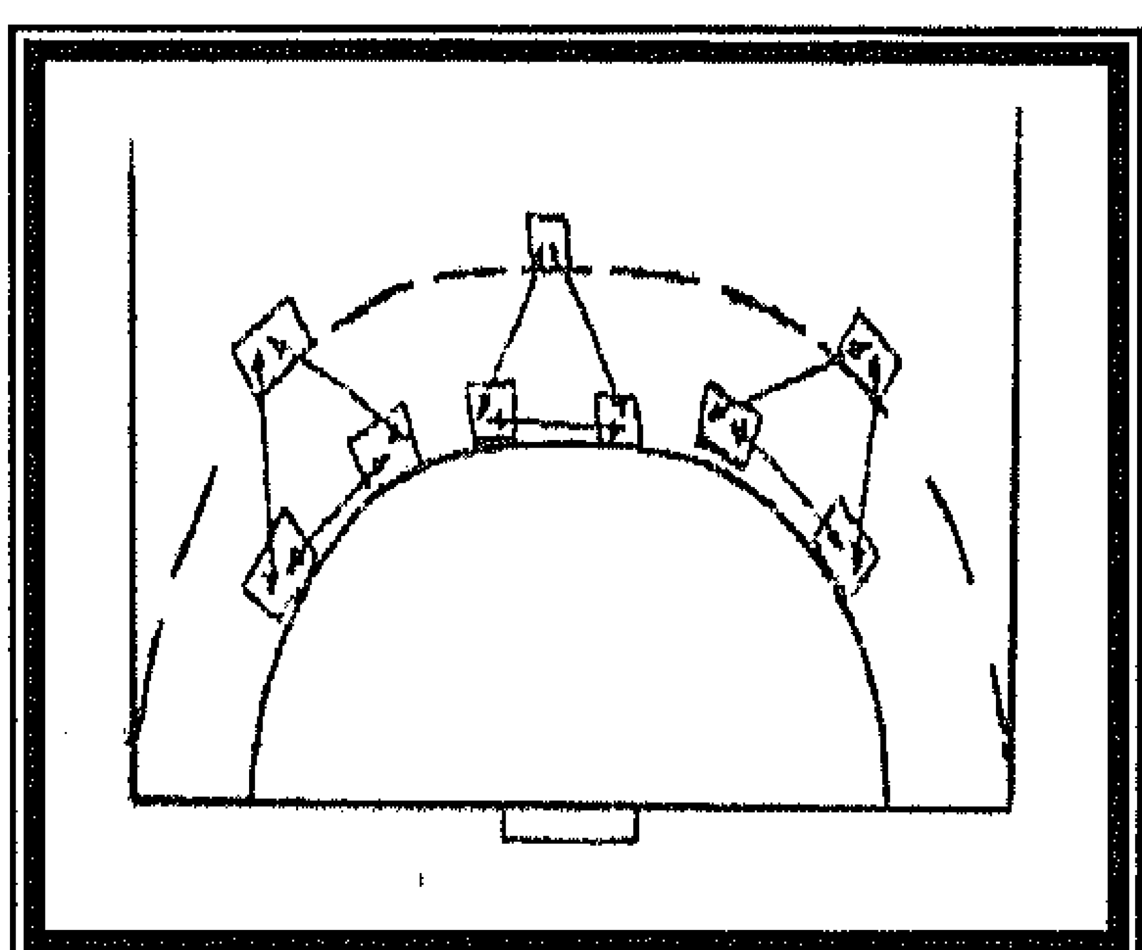
لاعبان يتحركان بين ٣ مربعات للأمام والخلف:
اللاعب الأيمن يقف داخل المربع الأمامي الأيمـــن
– اللاعب الأيسر يقف داخل المربـــع الخلفـــي
– يتحرك اللاعب الأيمن للخلف إلي داخل المربع الخلفي ليتحرك متناغما معه في نفـــــس اللحظة اللاعب الأيسر إلي داخل المربع الأمامي الأيسر
– يستمر التحرك باستمرار بحيث يلامس كل لاعب المربع الأمامي عـــشر مـــرات ويقاس الزمن – يكرر التدريب ٥ مرات بينهما فترة راحة – يحدث التقدم بزيـــادة عدد مرات الملامسة أو زيادة عدد تكرارات أداء التمرين. شكل (٢٩٤)


شكل (٢٩٥)

تدريب (٦) :

لاعبان يتحركان بين ٣ مربعات للأمام والجانب :

لاعب يتحرك للجانب والأخر يتحرك للأمام تتم الحركتان متناغمتان لتبادل لمس المربع الأيسر الخلفي – يكرر اللاعبان ملامسة المربع الخلفي الأيسر ١٠ مرات ويقاس الزمن.


شكل (٢٩٦)

يكرر التدريب ٥ مرات بينهما فترة راحة.

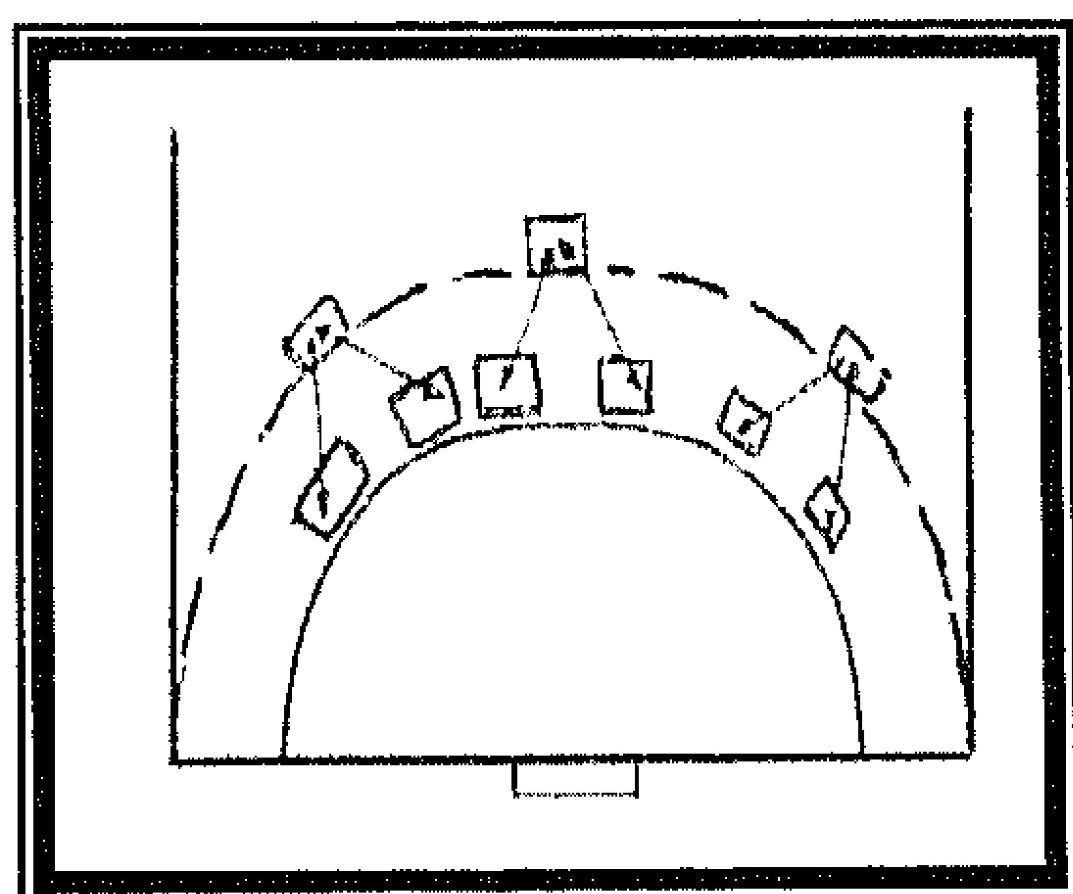
شكل (٢٩٥)

تدريب (٧) :

٣ لاعبين يتحركون في ثلاث مربعات :

لاعبان يتحركان للأمام من المربع الخلفي للمربع الأمامي،– اللاعب الخلفي يدخل المربع الخلفي في حالة تحرك اللاعب للأمام – يكرر التحرك للأمام بحيث يلامس كل من اللاعبين المربع الأمامي ١٠ مرات ويقاس الزمن – يكرر التمرين ٥ مرات بينهما فترة راحة .

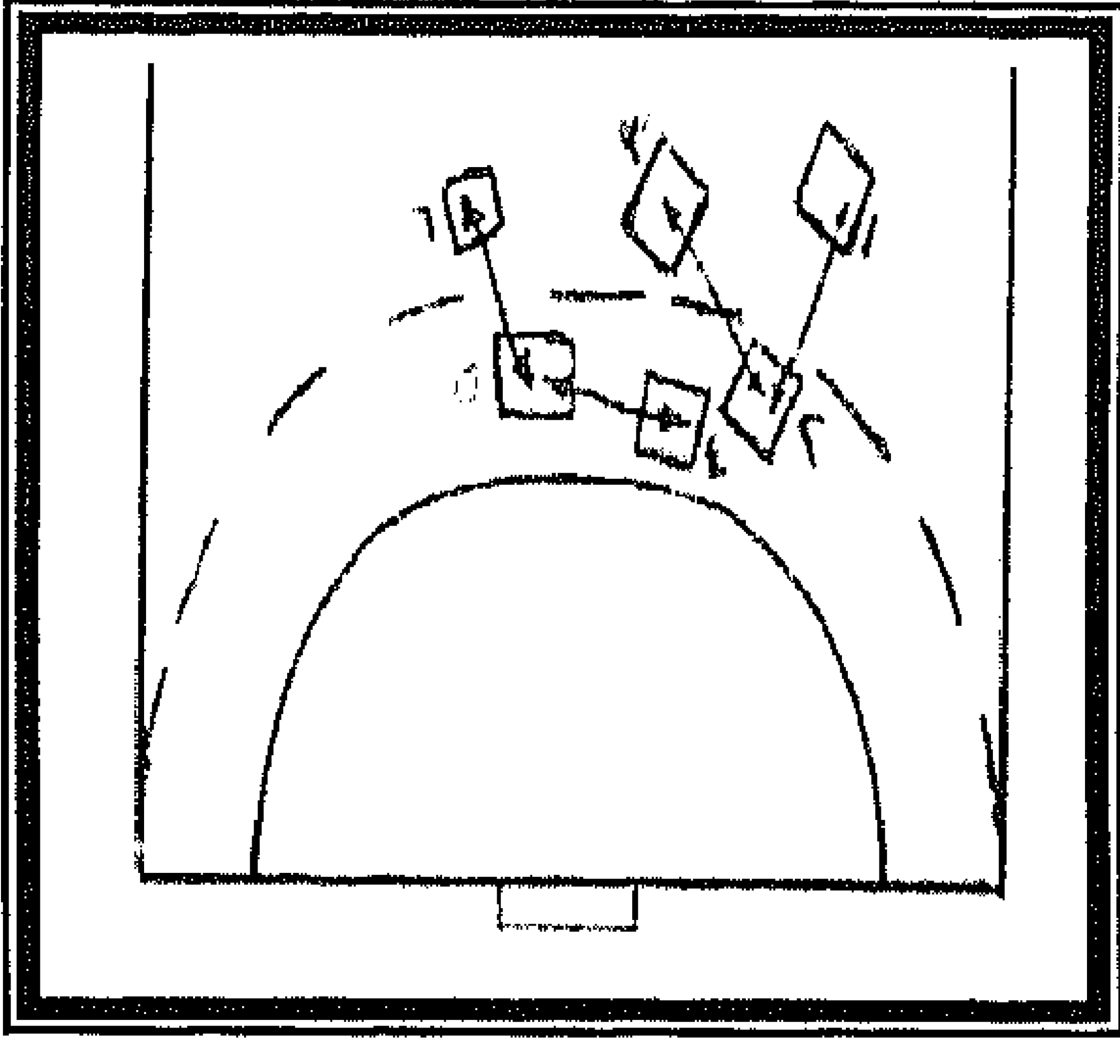
شكل (٢٩٦)


شكل (٢٩٧)

تدريب (٨) :

لاعبان يتحركان للأمام في ثلاث مربعات:

اللاعبان يتحركان بالتبادل للأمام وللداخل وللخلف والخارج، يتبادل اللاعبان ملامسة المربع الأمامي – يتكرر التحرك بحيث يلامس كل لاعب المربع الخلفي ١٠ مربعات ويقاس الزمن –يكرر التدريب ٥ مرات بينهما فترة راحة. شكل (٢٩٧)

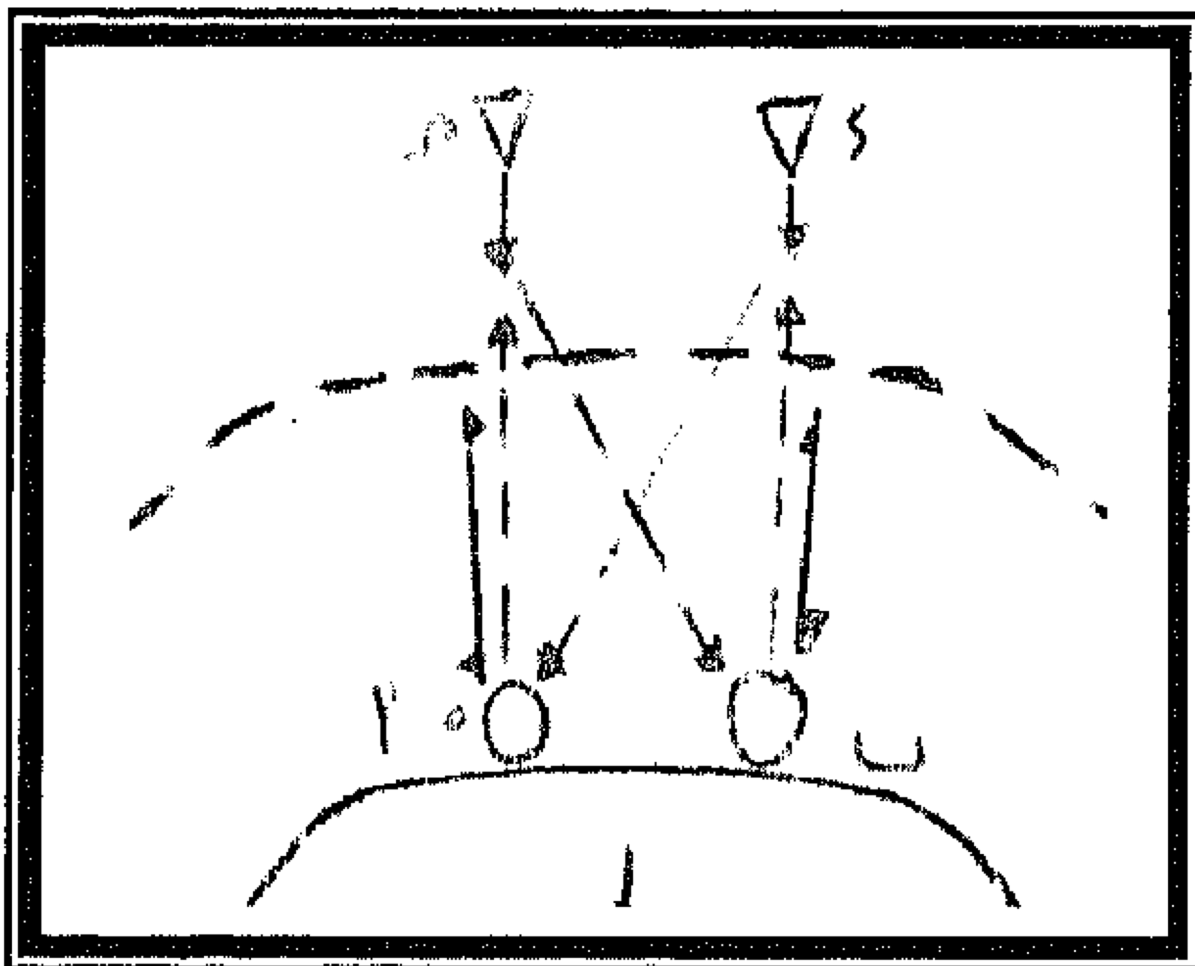

شكل (٢٩٨)

تدريب (٩) :

٤ لاعبين يتحركون في ٦ مربعات :

– اللاعبان علي اليمين يتحركان في ٣ مربعات للأمام وللخارج وللخلف وللداخل ويتبادلان ملامسة المربع الخلفي – اللاعبان علي اليسار يتحركان في ٣ مربعات أحدهما لليمين واليسار والأخر للأمام والخلف – تنسق تحركات اللاعبين لتشغل المربعات علي النحو التالي:

في التحرك الأول : يشغل ١، ٢، ٤، ٥، ويفرغ ٣، ٦، في التحرك الثاني : يشغل ٦، ٥، ٣، ٢ ويفرغ ٤، ١ – يكرر التحرك الأول ١٠ مرات والثاني عشر مرات ويتم القياس، يكرر التدريب ٥ مرات بينهما فترة راحة . شكل (٢٩٨)

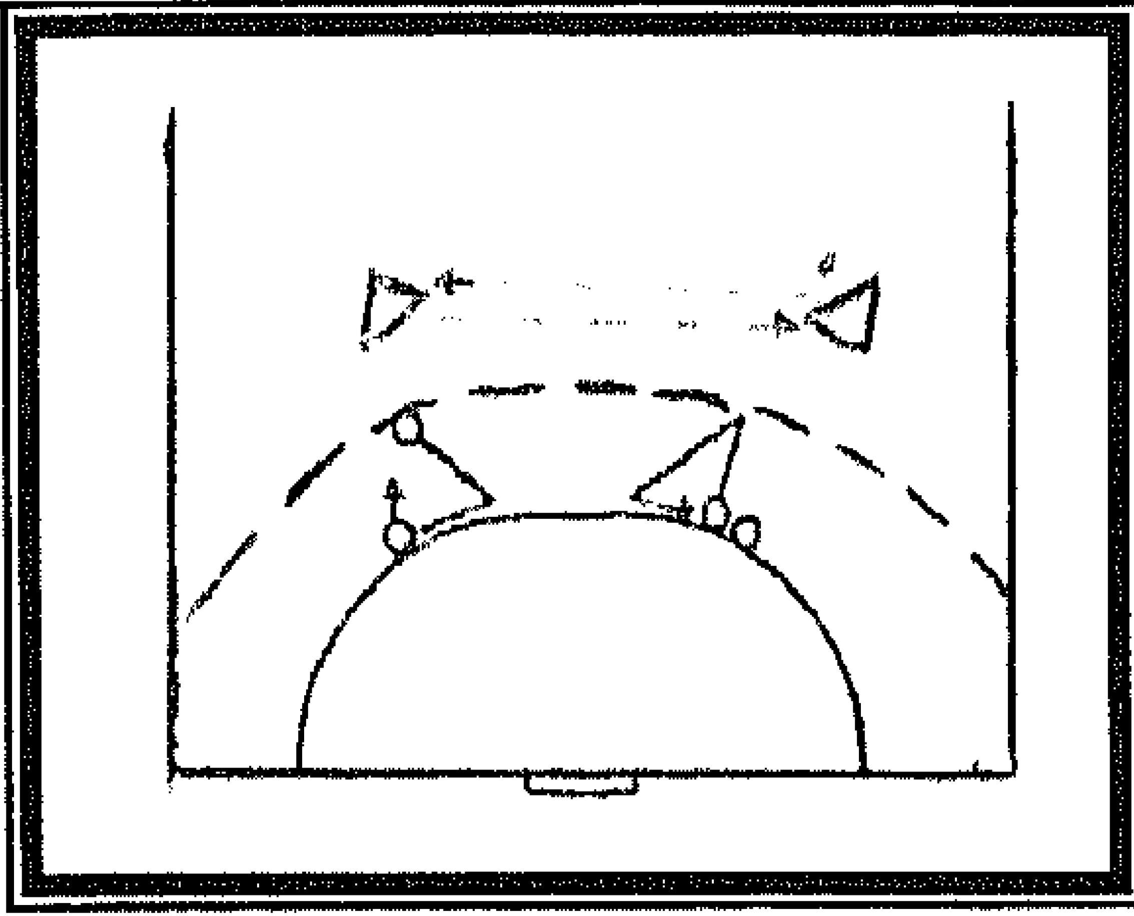

شكل (٢٩٩)

تدريب (١٠) :

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلي (ج) ويهاجم اللاعب المستحوذ على الكرة . يمرر للاعب (ج) الكرة إلي (ب) بينما يتراجع (أ) إلي الخلف، يمرر اللاعب (ب) الكرة إلي (د) ويقوم بمهاجمة اللاعب المستحوذ علي الكرة.

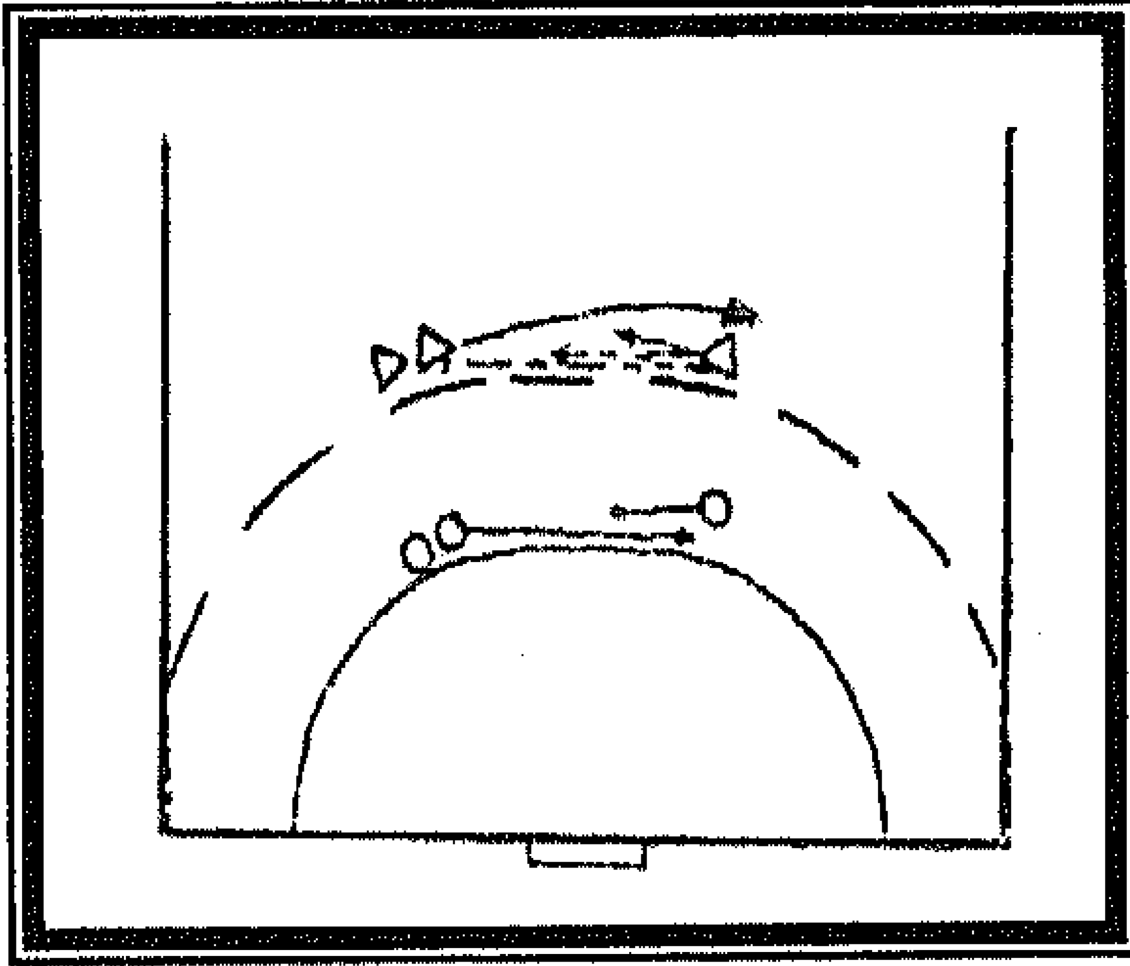
يمرر اللاعب (د) الكرة إلي (أ) بينما يتراجع (ب)إلى الخلف ، يتم تبديل الواجبات بعد فترة ٦٠ أو ٩٠ ثانية. شكل (٢٩٩)

تدريب (١١) :


شكل (٣٠٠)

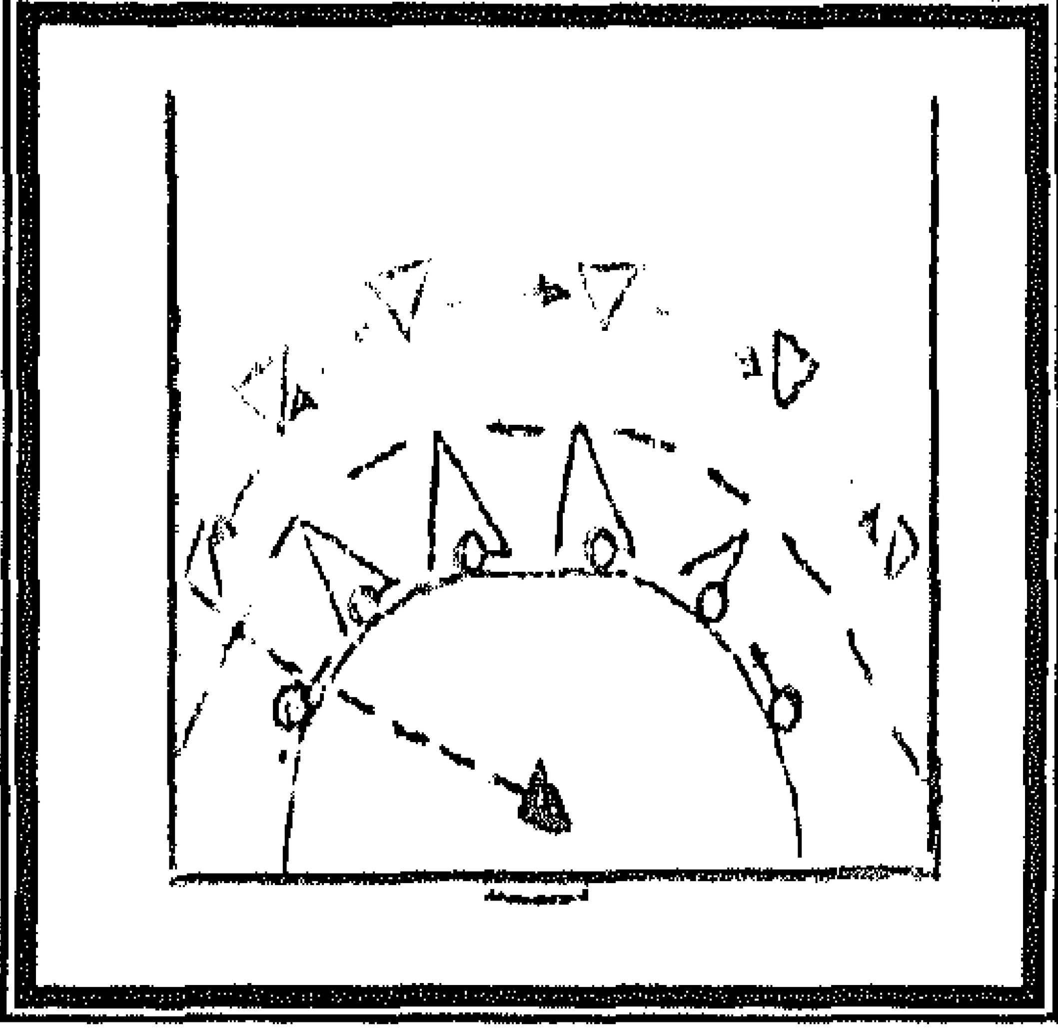
يقوم لاعبان مهاجمان يتبادلان تمرير الكرة داخل منطقة التصويب البعيدة بينما يقوم لاعب مدافع بالهجوم علي اللاعب المستحوذ علـــي الكـــرة بالتحرك الأمامي ، ثم يتحرك بميل إلي الخلـــف، وإنهاء ذلك بــــالتحرك الجـــانبي والارتبـــاط الحركي بين كل من الخروج الأمامي ضد اللاعب المستحوذ علي الكــــرة والخطــــوات الجانبية التالية للتحرك المائل، وهو أمر يتطلب تدريبا مكثفا وذلك بتحسين السرعة وخاصة أثناء مرحلة الانتقال. شكل (٣٠٠)

تدريب (١٢) :


شكل (٣٠١)

تقوم مجموعة من اللاعبين في منطقة التـــصويب البعيدة بتبادل تمرير الكرة بينما يقوم اللاعبون المدافعون المتواجدون عند خط منطقة المرمـــى بالتدريب علـــي الملازمـــة بـــالجري الجـــانبي مع كلا لاعب من اللاعبين المهاجمين ، عند قيامه بتبادل مركزه بعد إتمام التمرير. يتم إدخال عامل السرعة علي التدريب عن طريق تحديد تتابع التمرير. شكل (٣٠١)

تدريب (١٣) :

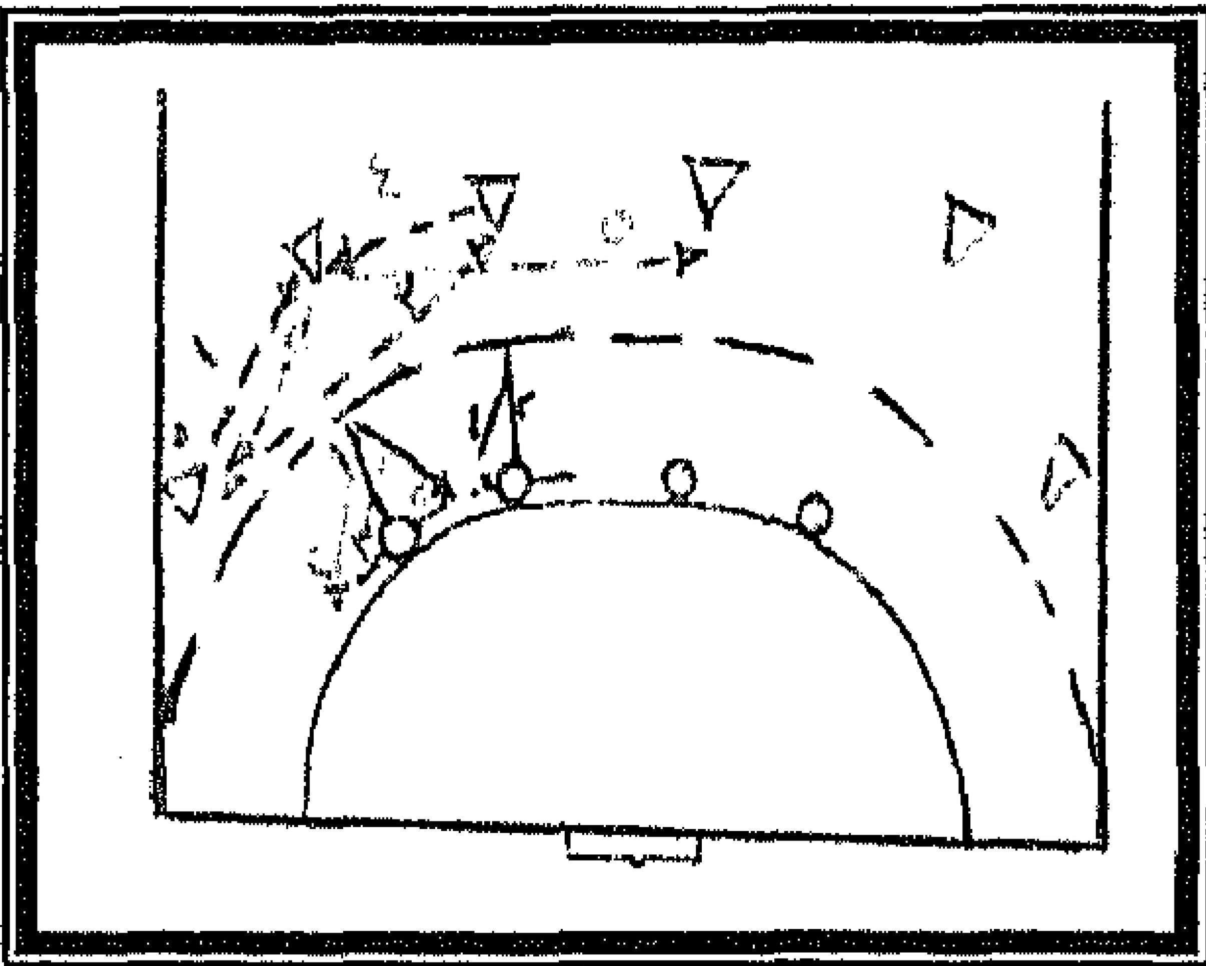

شكل (٣٠٢)

يقف ستة من اللاعبين المهاجمين داخل منطقة التصويب وعلي مقربة من خط الرمية الحرة ويقومون بتبادل الكرة من لاعب إلي أخر، يقف اللاعبون المدافعون الستة عند خط منطقة المرمى ويعمد المستحوذ علي الكرة التراجع بطريقة مائلة إلي الجانب الذي تتواجد فيه الكرة . ولا يقوم اللاعبون المدافعون الذين يقومون بالتغطية الدفاعية بالمناطق الخارجية لحدود منطقة المرمى بالخروج الأمامي من مراكزهم . شكل (٣٠٢)

تطوير :

- تبديل مسار الكرة.
- اختيار أي مسارات كانت للكرة.

تدريب (١٤) :


شكل (٣٠٣)

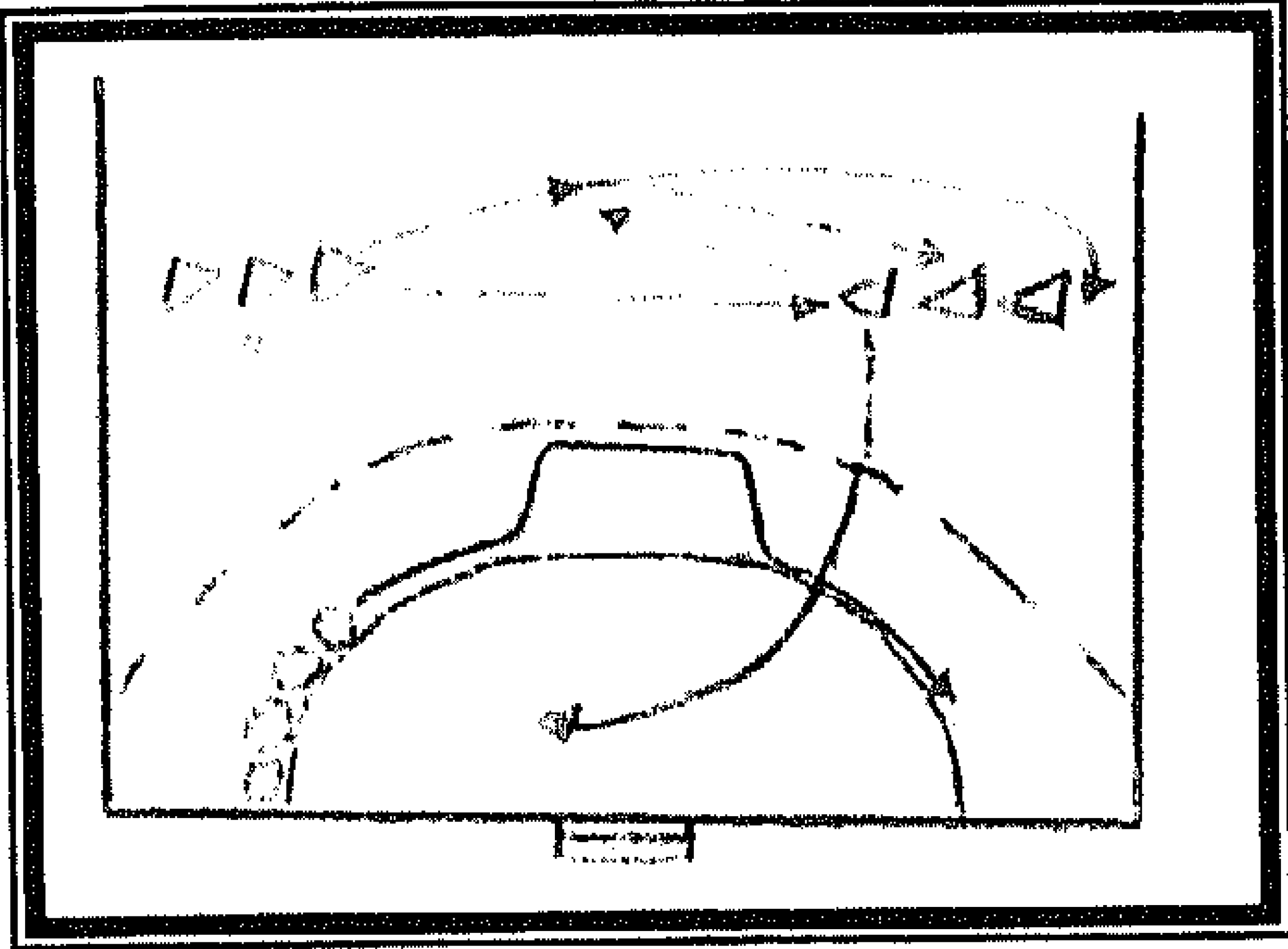
يقف ستة من اللاعبين المهاجمين في مواجهة أربعة لاعبين مدافعين ، يتواجدون عند حدود منطقة المرمى نوضح تتابع التمرير وتحركات الدفاع بمثال يتعلق باللاعب المدافع الأيسر:

- الخروج الأمامي بالمواجهة ضد اللاعب المستحوذ علي الكرة "١".
- التراجع بميل في اتجاه مسار الكرة "٢".
- حركة جانبية للتأمين في اتجاه اليمين "٣".
- الخروج الأمامي بالمواجهة ضد اللاعب المستحوذ علي الكرة "٤".

- التراجع بميل في اتجاه مسار الكرة "٥". شكل (٣٠٣)

تدريب (١٥) :

يبدأ اللاعب الأول من المجموعة المهاجمة اليسرى بتمريرة تمهيدية، ثم ينطلق بالجري ويستلم الكرة من الجري، ويمررها مرة أخرى إلي اللاعب التالي بالمجموعة المهاجمة اليمنى ويحتل مكانا له خلفها. يتخذ لاعبو المجموعة اليمنى أماكنهم خلف المجموعة المدافعة.

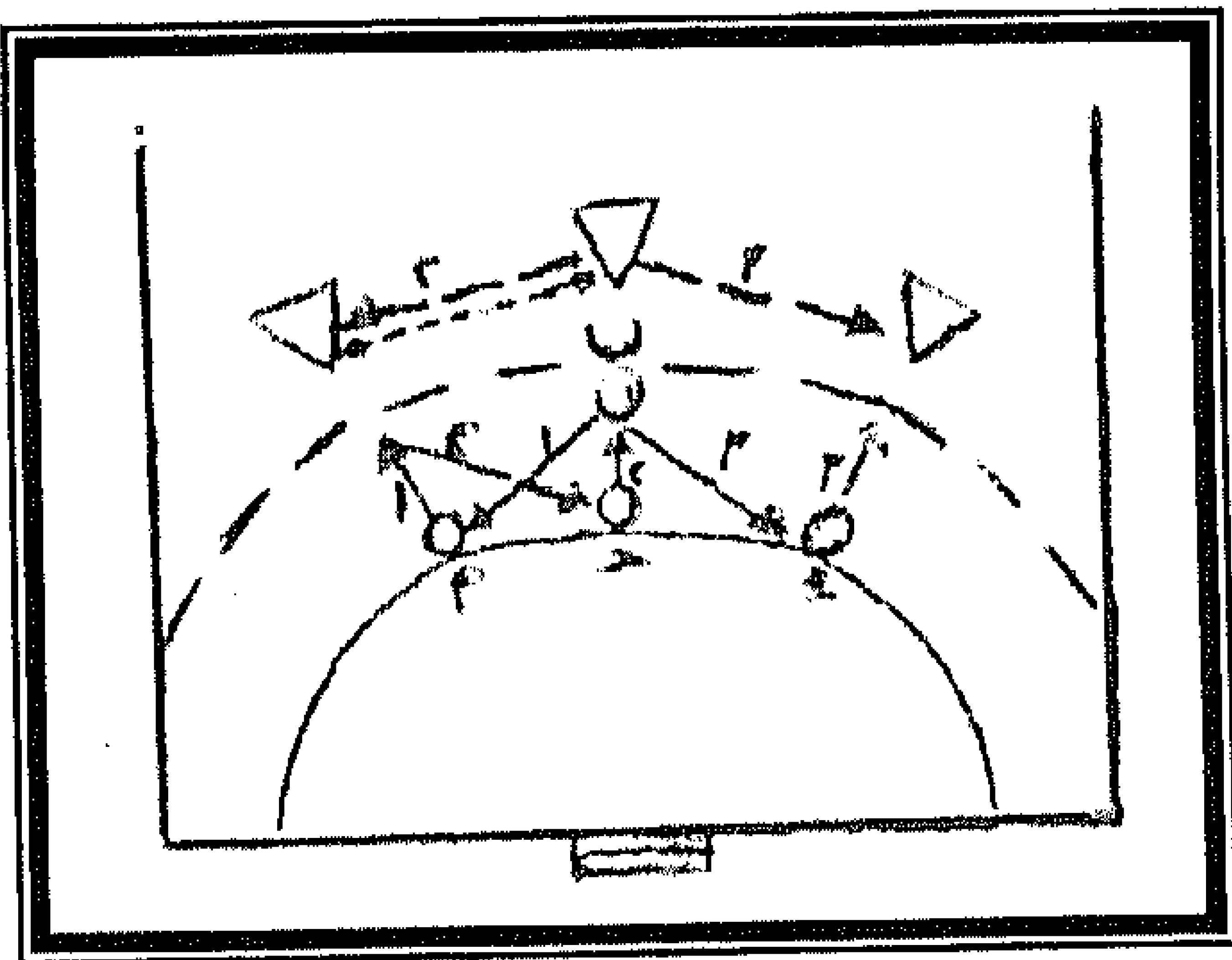


شكل (٣٠٤)

يتحرك لاعبو المجموعة الدفاعية بخطوات جانبية عند حدود منطقة المرمى متابعين بذلك تحركات اللاعبين المهاجمين الذين يقومون بالجري، مع مراعاة ملازمة جانب ذراع التصويب، وفي لحظة استلام الكرة يقوم بالخروج الأمامي ثم يتحرك جانبا حتى إتمام التمرير، وبعد ذلك يتوجهون بخطوات قصيرة إلي حدود منطقة المرمى مرة أخرى، وينهون ذلك باتخاذ أماكنهم خلف المجموعة اليسرى المهاجمة. شكل (٣٠٤)

تدريب (١٦) :

يتدرب الأربعة لاعبين المدافعين علي الخروج الأمامي وتأمين الكرة ضد مجموعة ثلاثية مهاجمة كما يلي :



شكل (٣٠٥)

- يتحرك اللاعب (ب) بميل إلي الخلف ويقوم اللاعب (أ) بالخروج الأمامي (١).
- يتحرك اللاعب (أ) بميل إلي الخلف ويقوم اللاعب (ج) بالخروج الأمامي بينما يقوم اللاعب (ب) باحتلال المكان الأصلي (أ) (٢) . شكل (٣٠٥)
- يتحرك اللاعب (ج) بميل إلي الخلف ويقوم اللاعب (د) بالخروج الأمامي (٣).

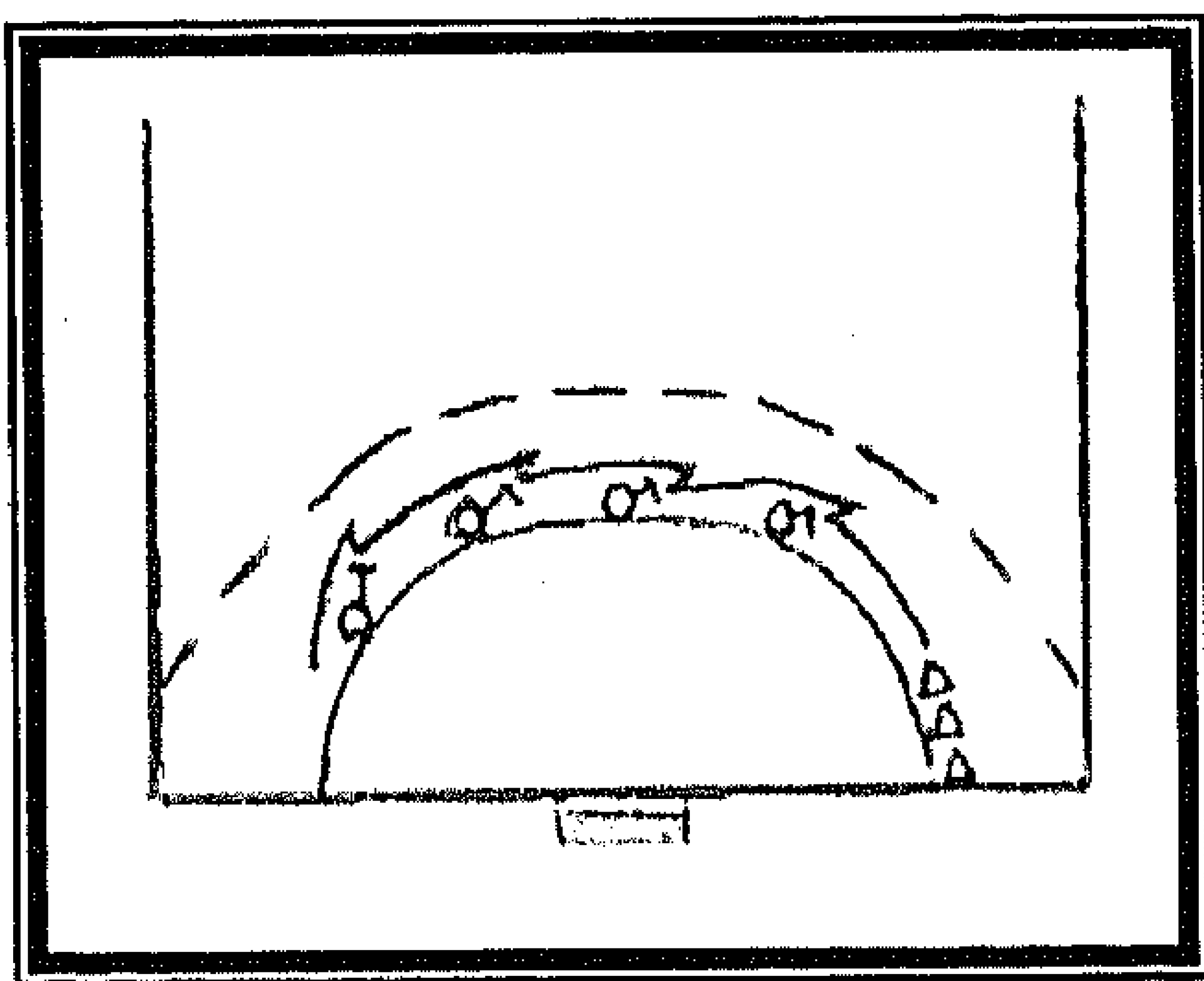
ملاحظة هامة :

يعتبر الاشتراك بالجسم بطريقة تتفق مع قواعد اللعب، جزء من الأعمال الدفاعية، وخاصة فيما يتعلق بإغلاق مسارات الجري، وفي هذه الحالات يقوم اللاعب المدافع بالتصرف بما يتفق مع قواعد اللعب التي تجيز له حجز اللاعب المنافس بالجذع حتى إذا لم يكن مستحوذا علي الكرة (قاعدة ٦ علي ٣) .

وهذا الاشتراك بالجسم يتم لمنع حدوث المرور من المراكز الخارجية، والجري بميل، أو علي الأقل لمنع الجري لفترة مؤقتة للقيام بعملية الحجز، أو التغلب علي قيام اللاعب المنافس بالهجوم الاختياري، مما يصعب علي الفريق المهاجم بإتمام المسار الزمني، وفقا لخطته الهجومية أو جعلها غير ممكنة تماما.

تدريب (١٧) :

يقوم اللاعبون المهاجمون بالجري واحدا بعد الأخر عند حدود منطقة المرمى من أحد الأماكن الخارجية إلي المكان الأخرى، ويقوم اللاعبون المدافعون الواقفون عند خط منطقة المرمى ، بمقاومة اللاعبين المهاجمين الذين



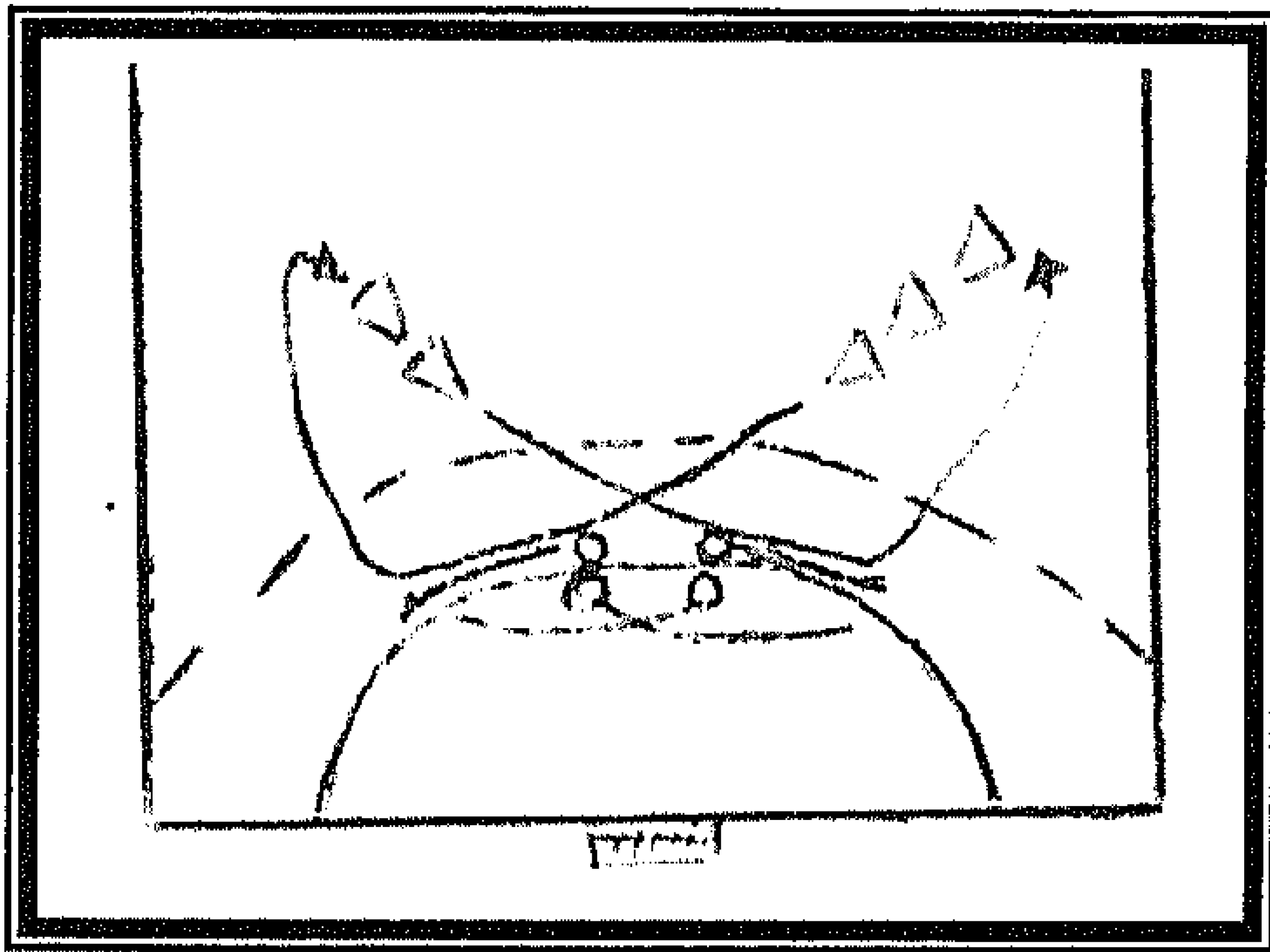
شكل (٣٠٦)

يقومون بالجري، وذلك عن طريق "الوقوف الاعتراضى" بطريقة تجعل هؤلاء اللاعبين يضطرون إلي القيام بحركات للتخلص تؤدي بالتالي إلي فقدانهم عنصر الزمن.

ويجب أن يكون الوقوف الاعتراضى من الناحية الزمنية بطريقة تجعل اللاعب المدافع يحتل هذا الموقف في لحظة المنع، بحيث لا يؤدي حركة مضادة إيجابية وينبغي أن يتم ذلك من الناحية المكانية بشكل يقف فيه اللاعب بقر المستطاع بطريقة لا تمكن اللاعب المهاجم من الجري من خلفه عند حدود منطقة المرمى. شكل (٣٠٦)

تدريب (١٨) :

تقف مجموعتان مهاجمتان بمواجهة أربعة لاعبين مدافعين، يكون عليهم استلام اللاعبين المهاجمين الذين يقومون بالجري بميل، وذلك بالتبادل مع ملاحظة متابعتهم لجانب ذراع التصويب، ومزاحمتهم من الخارج .



شكل (٣٠٧)

ويتم استلام اللاعب الأيمن الذي يقوم بالجري من جهة اليمين بشكل مائل قليلا وذلك للتمكن من التواجد عند جانب ذراع التصويب في حالة المروق المفاجئ.

أما للاعب الأيمن الذي يقوم بالجري من جهة اليسار، فيتم استلامه من الجانب مع الرجوع خلفا قليلا وذلك للتمكين من البقاء عند جانب ذراع التصويب، وفي حالة قيام اللاعب المستحوذ علي الكرة بالدوران المفاجئ. شكل (٣٠٧)

ملاحظات خططية خاصة بالتدريبات السابقة :

١- يجب أن تتكون التدريبات من تشكيله من التحركات الدفاعية تتخللها مجموعة من المهارات لتغطية مهاجم غير مستحوذ علي الكرة، هذا بالإضافة إلي مهارات لتغطية مهاجم مستحوذ علي الكرة ومهارات لتغطية الكرة.

٢- يجب أن يتخصص اللاعبون في التدريب علي المهارات الدفاعية المناسبة لمراكزهم أثناء الدفاع، هذا بجانب التدريبات العامة التي يتدربون أثناءها علي المهارات الدفاعية في المراكز الأخرى.

٣- يجب أن يتم التدريب علي هذه المهارات في مكان حدوثها الفعلي حول منطقة المرمى وبنفس المسافات التي تحدث أثناء المباراة.

٤- بالرغم من ضرورة وصول كل لاعب إلي مرحلة الآلية في التنفيذ أثناء أدائه للمهارات الدفاعية إلا أن العمل الدفاعي ككل يتم أثناء المباراة من خلال تنسيق جماعي، لذلك يكون ضروريا بجانب التدريبات الفردية التركيز علي التدريبات التي يعمل فيها الفرد بتنسيق مع بقية أفراد الفريق ولذلك يجب أن تشمل الوحدة التدريبية علي تدريب فردى ثم تدريبات تعمل علي تنسيق العمل الفردي مع العمل الجماعي.

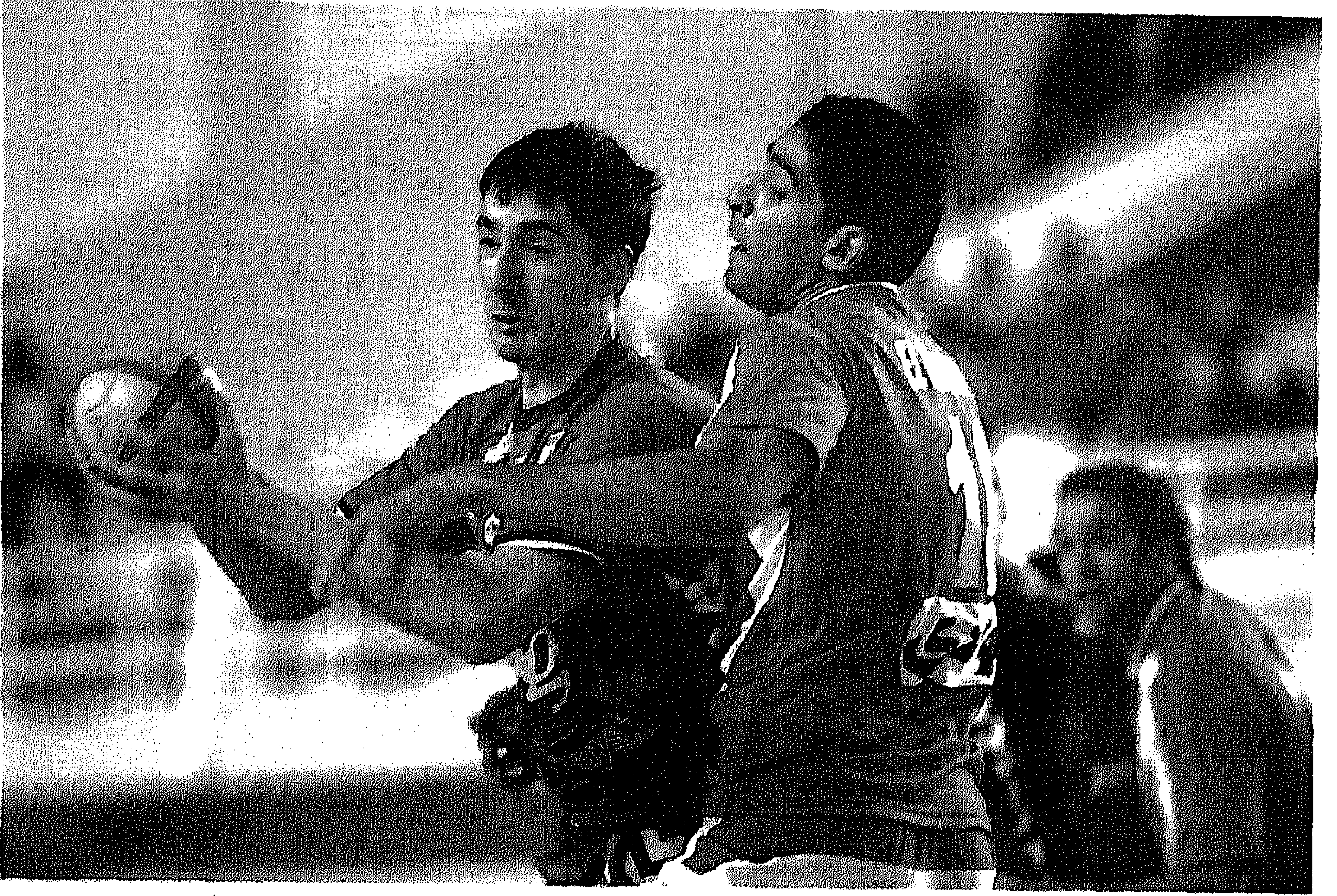
٥- يجب أن تشمل التدريبات الدفاعية علي حجم كبير وكذا درجة عالية من الشدة، لذلك يكون ضروريا أن تتخللها فترات راحة إيجابية تكفى لاستعادة شفاء مقدرة اللاعب، ويجب ألا تطول هذه الفترة أكثر من اللازم حتى يمكن الحفاظ علي إثارة الجهاز العصبي عند مستوى كاف يمكن اللاعب من معاودة أداء الجهد بشكل مستمر، كما يجب مراعاة أن لا تكون التدريبات التي تسبق الوحدة التدريبية الخاصة بالدفاع أو التي تليها

درجة شدة حمل عالية حتى لا يؤدي التعب الناتج عن هذه الوحـــدات إلي فقدان اللاعب لحماسه أثناء التدريبات الدفاعية.

٦- نظرا لعدم استخدام الكرة في غالبية التدريبات الدفاعية فيجـــب أن تـــتم في وقت يكون فيه اللاعبون علي قدر كبير من الحماس للتدريب، لـــذلك يفضل دائما أن يكون التدريب علي المهارات الدفاعية عند بداية الوحـــدة التدريبية اليومية وبعد الإحماء مباشرة ، بل يوصى دائما أن تكون تدريبات التدفئة مشتملة علي تدريبات خفيفة للتحركات الدفاعية الروتينية.

٢- المهارات الدفاعية ضد لاعب مستحوذ علي الكرة:

هذه المهارات الدفاعية تؤدي ضد المهاجم الذي يمتلك الكرة ومـــستحوذ عليها ويقوم بتأدية مهارات هجومية مثل التصويب أو التمرير أو غيرها من مهارات هجومية باستخدام الكرة. وفي كل المهارات الدفاعية التي يستخدمها المدافع يجـــب عليه الحفاظ علي القاعدة الأساسية الدفاعية الأولى وهي : أن يتواجد علي الخـــط الوهمي المستقيم الواصل بين المهاجم المستحوذ علي الكرة و المرمى الخـــاص بهـــذا المدافع، وفي وضع يجعله متمكنا من منع التصويب نهائيا علمـــا بأنـــه كلمـــا ازداد المنافس المستحوذ علي الكرة اقترابا من منطقة المرمى كلما كان مـــن الـــضروري الضغط علي المهاجم لتقصير العمق الدفاعي الذي يفصل بينهما في اتجـــاه الـــذراع ومنتصف جسم اللاعب المهاجم، مع دوام العمل علي إرباك التـــصور الخططـــي الهجومي.



ويتبع المدافع في تغطية لموقف دفاعي ضد مهاجم مستحوذ علي الكرة أحد أسلوبين، أحدهما نشط ويتركز في مهاجمة المهاجم، والأخر سلبي ويتركـــز حـــول مهاجمة الكرة، وسوف نستعرض الأسلوبين رغم أننا نتحيز في أغلب المواقف مـــع الأسلوب الإيجابي النشط والذي يرتكز علي مهاجمة جسم المهاجم لأن هذا يتفق مع أسلوب المبادأة الذي ننادى به وهو الإلحاح في إرباك التصور الهجومي للفريق دائما من خلال الدفاع بالمهاجمة متمشية مع فكرة الوقاية خير من العلاج. وأهم المهارات الدفاعية الفردية لتغطية مهاجم مستحوذ علي الكرة هي :

أ- التصدي للممرر والمستقبل.

ب- التصدي للمصوب.

ج- التصدي للخداع بالكرة.

د- التصدي لتنطيط الكرة.

هـ - التصدي لحركة المتابعة بعد الحجز.

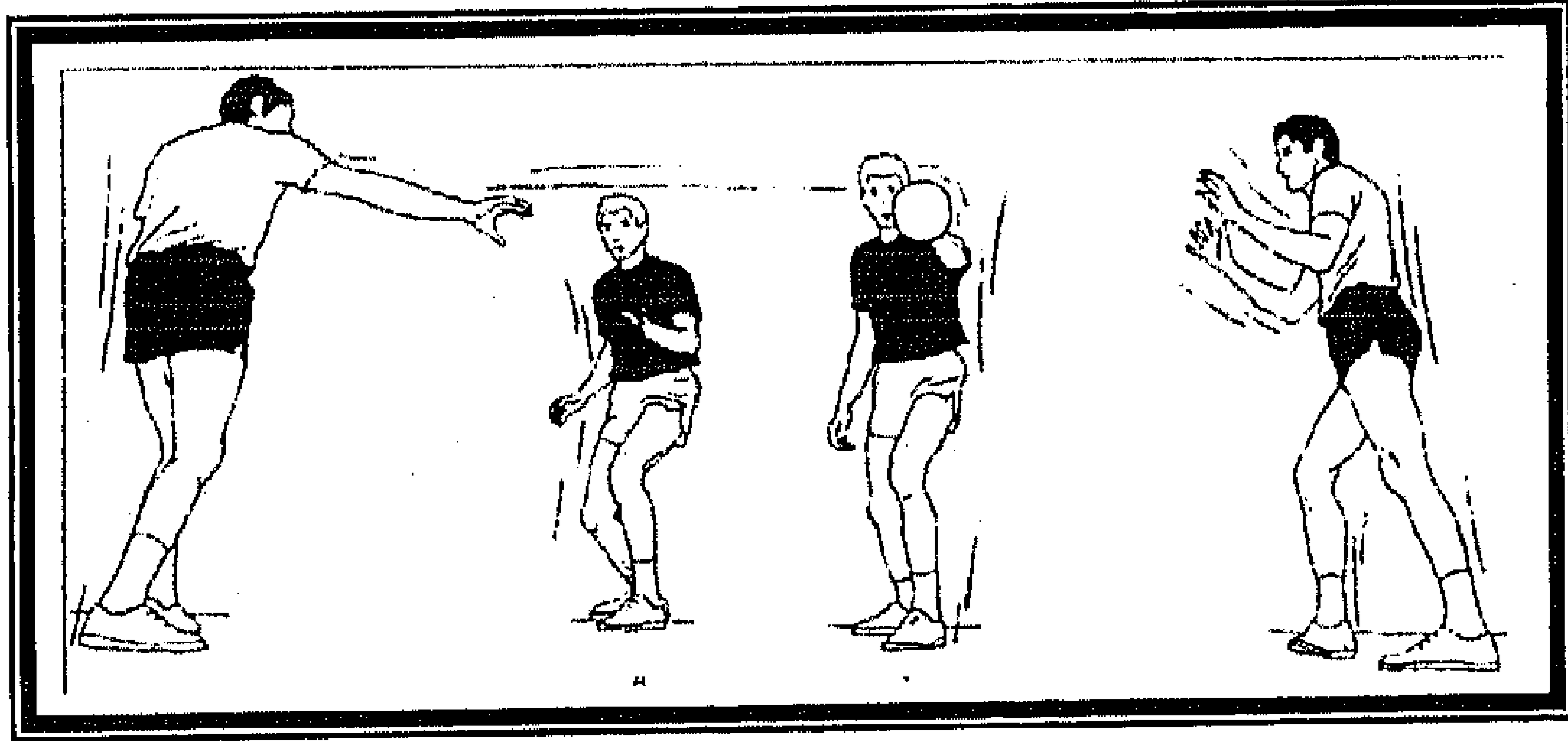
أ- التصدي للممرر والمستقبل :

وفيها يتم محاولة قطع الاتصال الدائر بين أفراد الفريق المهاجم ومنع التوصل بينهما والتفكير بطريقة إيجابية في كيفية الاستحواذ على الكرة وهو الغرض الأساسي من الدفاع ويتم التوصل إلى الدفاع على التمرير والاستقبال بأحد الطرق الآتية :

- مهاجمة الممرر والمستقبل :

ويتلخص في الانقضاض السريع المفاجئ للمدافع علي المهاجم لحظة استقباله للكرة وذلك في حركة جري مفاجئة والضغط بكف اليد المواجه لذراع المهاجم الحاملة للكرة لحظة استقباله لها مع الاهتمام بمسار باقي جسم المهاجم بطريقة اخطابوطية تعتمد علي إشراك أطراف الجسم المختلفة بالإحاطة بالمجالات الهجومية للاعب المستقبل، بغرض السيطرة التامة والتشويش علي التفكير العقلي للمستقبل وإجباره علي قطع اتصالاته السريعة و إبطاء تردداته واضطراره للرجوع خلفا لإعادة ترتيب أوراقه التي أحبطت بطريقة إيجابية.

- قطع الكرة :



شكل (٣٠٨)

وفيها يعتمد المدافع علي التوقيت المناسب والدقيق لخطف الكرة أثناء طيرانها في الهواء والاستحواذ عليها لينقلب الفريق المدافع مهاجما وبالتالي يسهل

عمل هجوم خاطف سريع ، وهذه المهارة يجب أن تؤخذ بطريقة حذرة رغم فعاليتها الكبيرة علي نتائج المباريات إلا أنها سلاح ذو حدين، فإذا ما أخطئ المهاجم في قطع هذه الكرة ترك موقعه مكشوفا تماما مما يسهل من ضرب هذه الدفاعات وإحراز هدف سريع في فريقه من خلال استغلال الموقع الخالي من مدافعه نتيجة خروج المدافع لقطع الكرة بطريقة فاشلة . شكل (٣٠٨)

– تشتيت الكرة :

وهي مهارة تشبه بقدر كبير مهارة قطع الكرة ولكنها تأتي عند تنفيذ قطع الكرة وبالتالي عدم القدرة علي الاستحواذ عليها فيعمل المدافع علي الخروج وضرب الكرة وهي في الهواء بعيدا حتى تنحرف عن مسارها فلا تصل إلي المستقبل مما ينعكس علي تشتيت خطوط المهاجمين ويبدءون مرة ثانية في إعادة ترتيب هذه الخطوط بعد معاودة استحواذهم علي الكرة نتيجة تشتيتها سواء كانت باستئناف اللعب الذي تعطل أو أداء رمية جانبية نتيجة خروج الكرة المشتتة، وأيضا هذه المهارة يجب أن يتوخى أشد الحذر عند استخدامها إذ أن فشلها يعني أيضا خلو مكان المدافع الذي اندفع في اتجاه الكرة مما يسبب خلق ثغرة دفاعية غالبا ما تسفر عنها إحراز هدف.

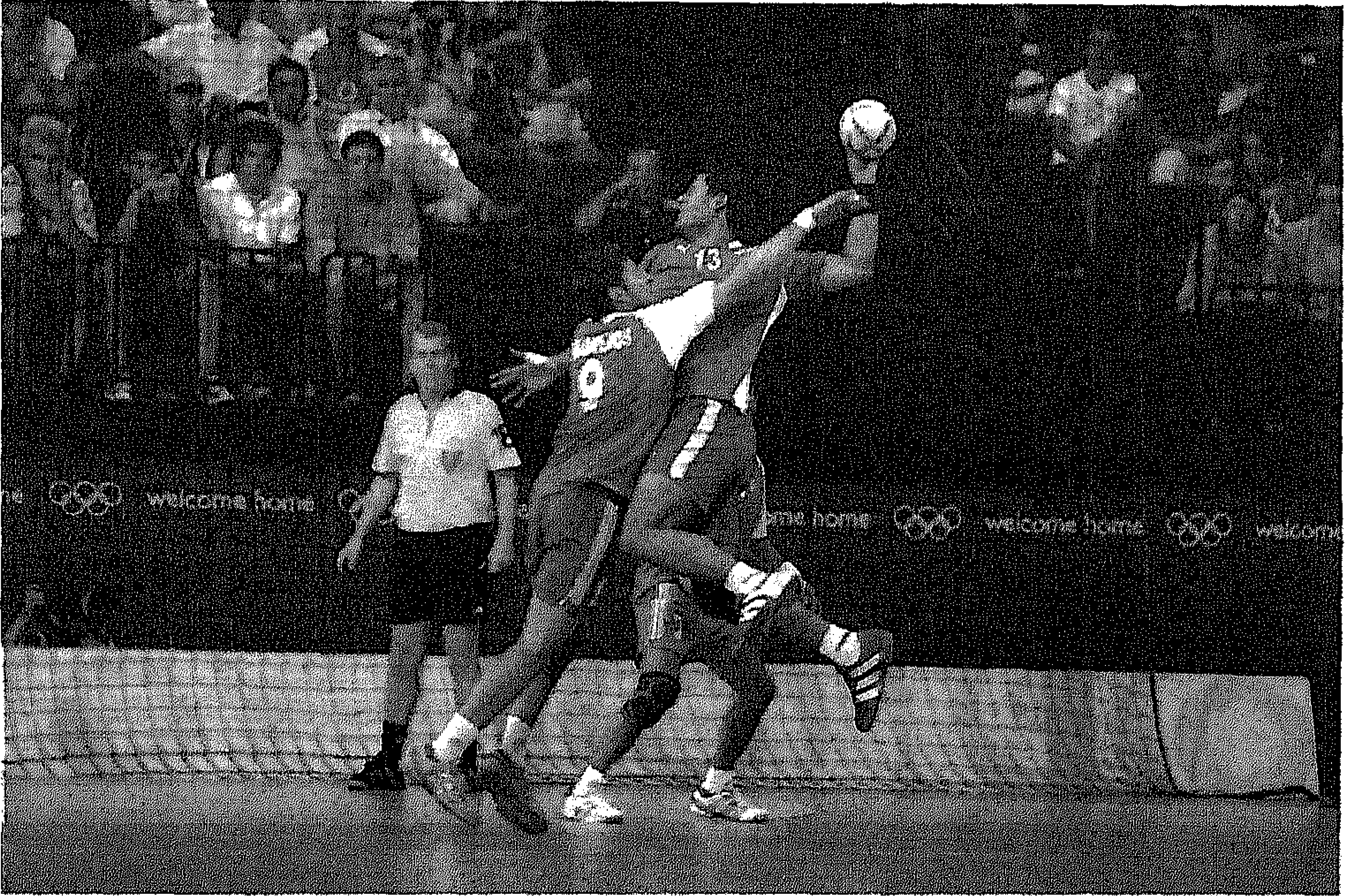
– لطش الكرة :

وهذه المهارة تؤدي ضد الممرر وحده وتعتمد علي ضرب الكرة أثناء وجودها في يد المهاجم ومسكه لها للقيام بالتمرير وتحتاج إلي توقيت دقيق حتى لا يتعرض اللاعب إلي عقوبة الرمية الحرة كما أنها قد تؤدي بطريقة خاطئة تعرض اللاعب إلي عقوبة الإيقاف دقيقتين إذ أنه إذا ما تأخر المدافع في توقيت لطش الكرة يعرض الممرر للخطورة وإيذاء ذراعه مما يستوجب الاستبعاد من الملعب.

ب- التصدي للمصوب :

وفيها يحاول المدافع منع التصويب نهائيا لإبعاد الخطورة عن المرمى وهـــذه المحاولات تبدأ بمجرد أن تلوح بادرة أو نية اللاعب المهاجم للتصويب سواء كانت هذه العمليات للتصويب من الخط الخلفي أو من الجناحين أو من علي الدائرة .

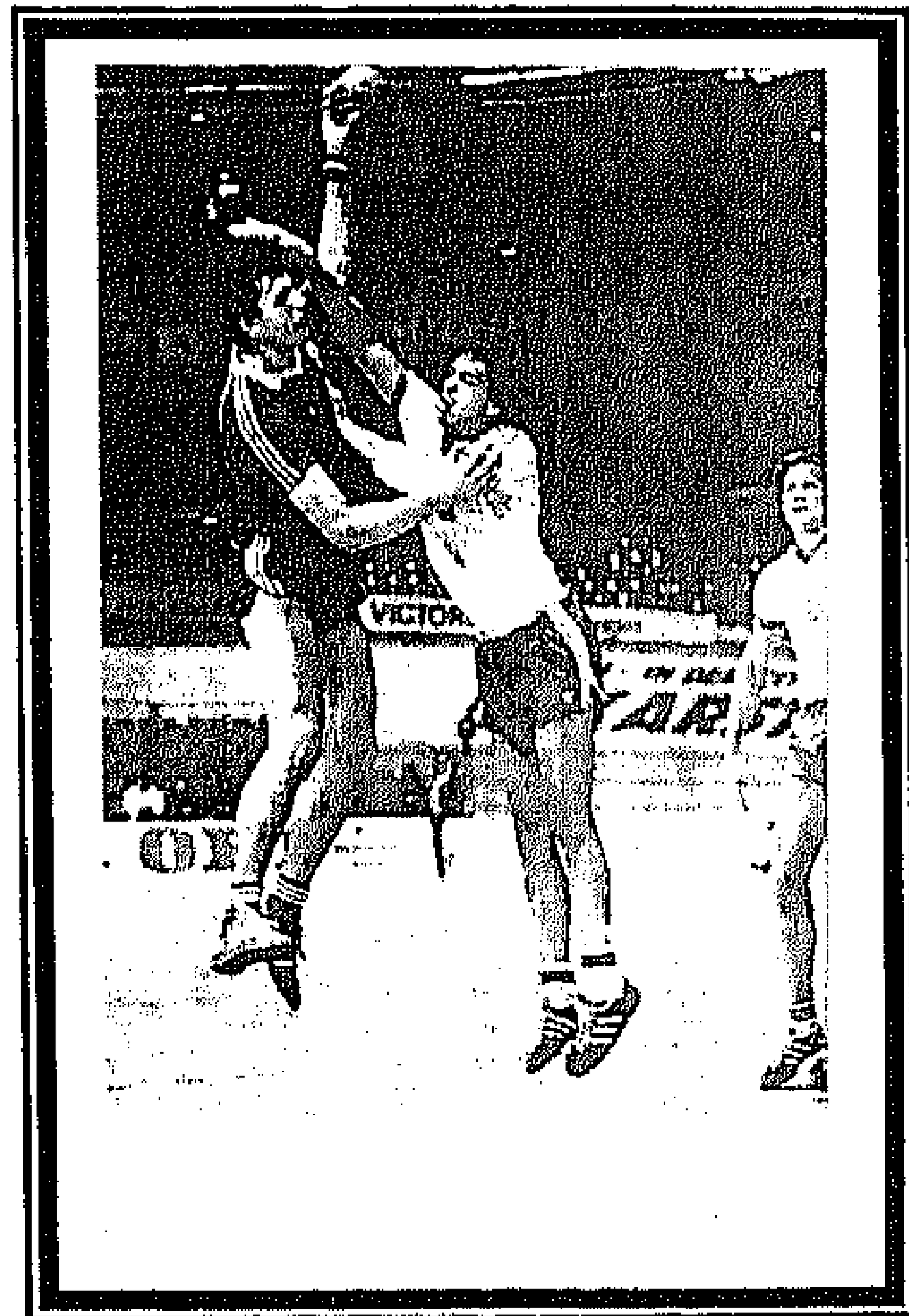
ويتم الدفاع ضد المصوب بأحد الطرق الآتية سواء كان المصوب متـــصلا بالأرض أو في الهواء (يقوم بالتصويب بالوثب) :



- مهاجمة المصوب :

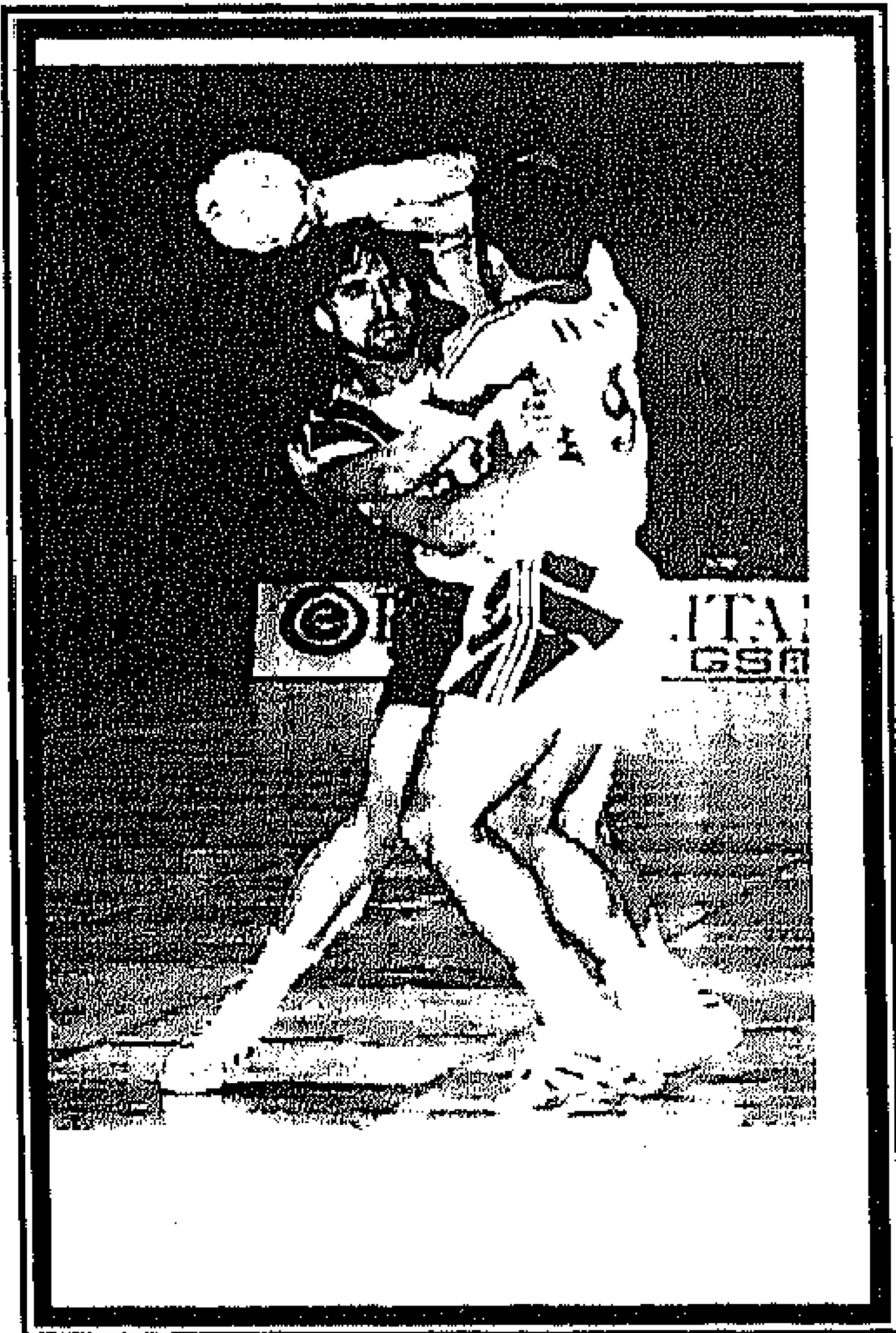
وذلك بالانقضاض السريع علي ذراع المصوب وجذعه ومنعه من إخـــراج الكرة وذلك يتطلب توقيتا مناسبا دقيقا فإن كان المصوب عازما علـــي التـــصويب بالوثب يتم حركة الدفاع قبل ارتقاء هذا المهاجم وإن كان عازما علي التـــصويب بخطوة الارتكاز أدى المدافع توقيته بطريقة مناسبة قبل اتخـــاذ المهـــاجم الخطـــوات النهائية للارتكاز، كذلك عند عزم المهاجم اختيـــار آي أســـلوب مـــن أســـاليب

التصويب سواء كان بالميل أو أي مستوى من المستويات التي تخرج منـــه الكـــرة المصوبة



مهاجمة المصوب في الهواء

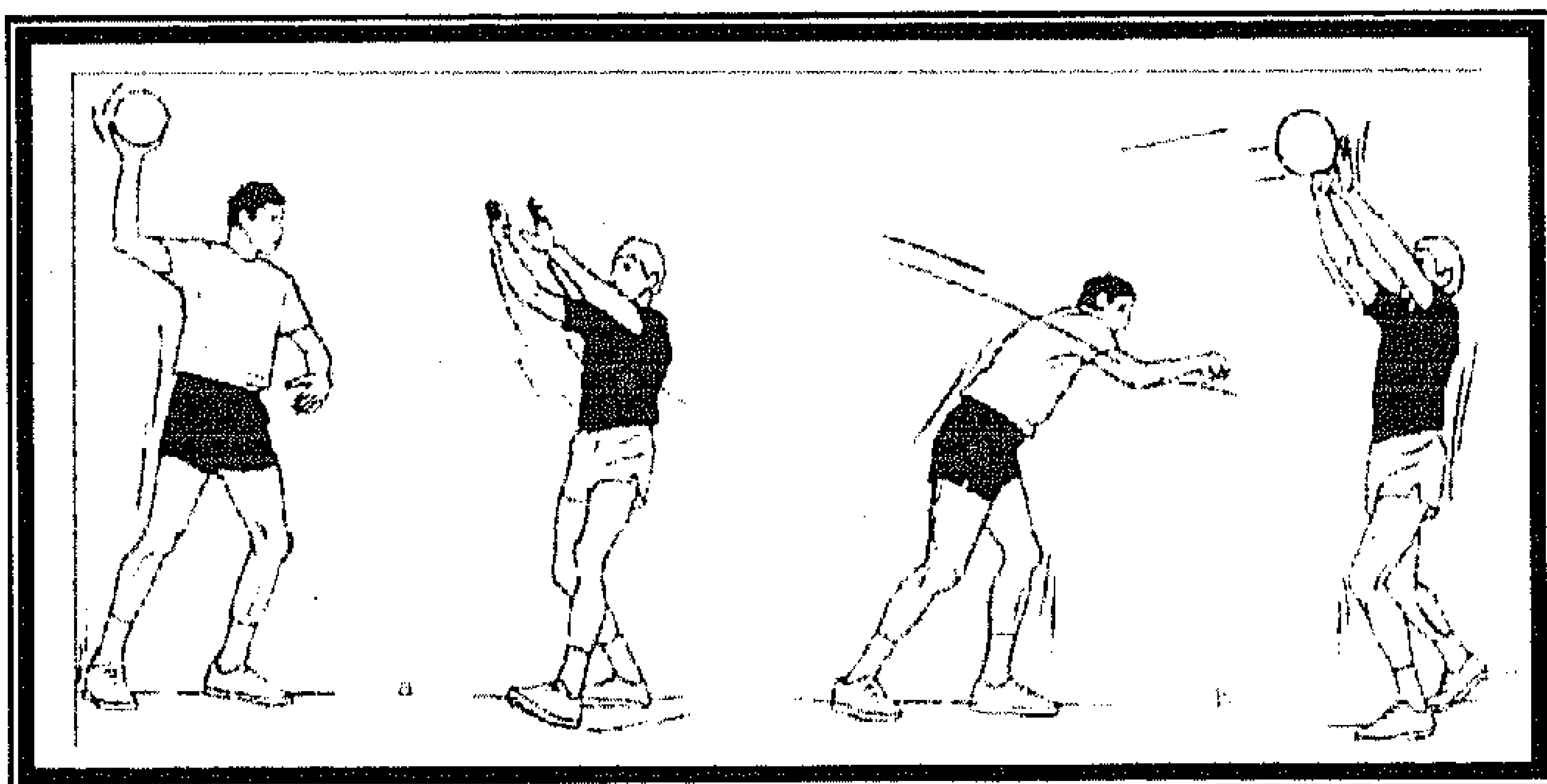
شكل (٣٠٩)



مهاجمة اللاعب متصلا بالأرض

شكل (٣١٠)

- صد الكرة :

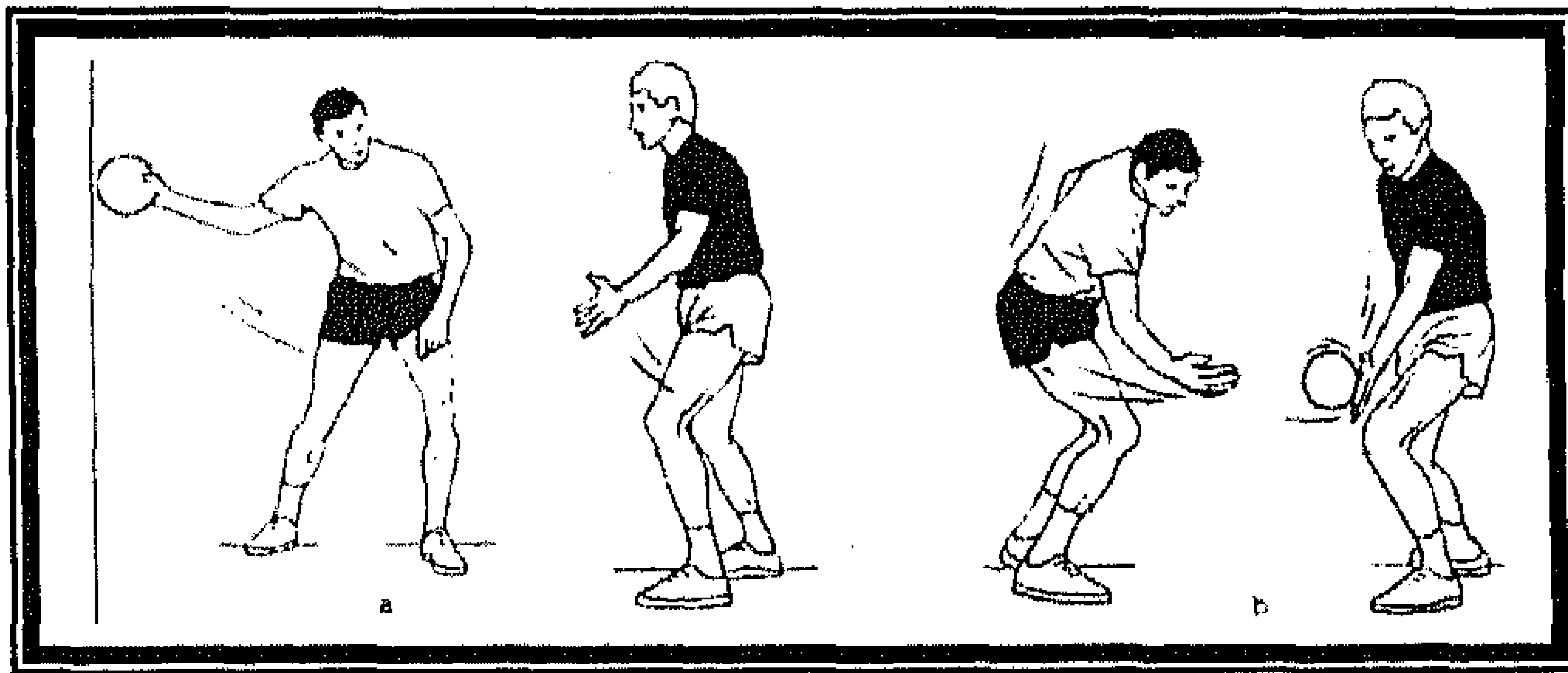


شكل (٣١١)

وفيها يعمل المدافع علي اعتراض مسار انطلاق الكرة أثناء اتجاهها إلي المرمى بعد خروجها من يد المصوب وذلك بتعريض أي جزء من أجزاء أو أطراف جسمه لهذه الكرة وغالبا ما تؤدي بالكفين أو أحدهما أو الساعدين أو أحدهما أو الذراع والقدم والرجل في بعض الأحيان، ولاشك أن تركيز النظر علي مسار الكرة وعدم إغلاق العينين يساعد علي الالتزام بالتوقيت المناسب المتناغم لإنجاح مهارة الصد. وصد الكرة مهارة تؤدي سواء كان المصوب ملامسا للأرض يقوم بالتصويب من أي مستوى من المستويات أو كان هذا اللاعب يقوم بالتصويب في الهواء بالوثب أيضا من أي مستوى من المستويات. وخلال استخدام المدافع لهذه المهارة يجب أن يكون دقيقا في توزيع الجزء المعرض من ذراعيه لخط مسار الكرة حتى لا تنطلق الكرة من خلال ثغرة بين يديه فتشكل إرباكا لحارس المرمى، وتكون عاملا مخادعا تزيد من أعباء حارس المرمى أثناء صده للكرة المصوبة. وسوف نستعرض أشكال صد الكرة :

- صد الكرة المصوبة من أسفل الذراع :

في حالة التصويبات أسفل الذراع عادة ما يكون التصويب أسفل مستوى الكتف علي جانبي الجسم وبهذا لا يوجد إمكانية لوضع اليدين معا فيكون الصد في هذه الحالة بيد واحدة فقط تتحرك في الجانب الذي يتم منه التصويب. والحركة الإعدادية للمدافع تتحدد كما يلي :

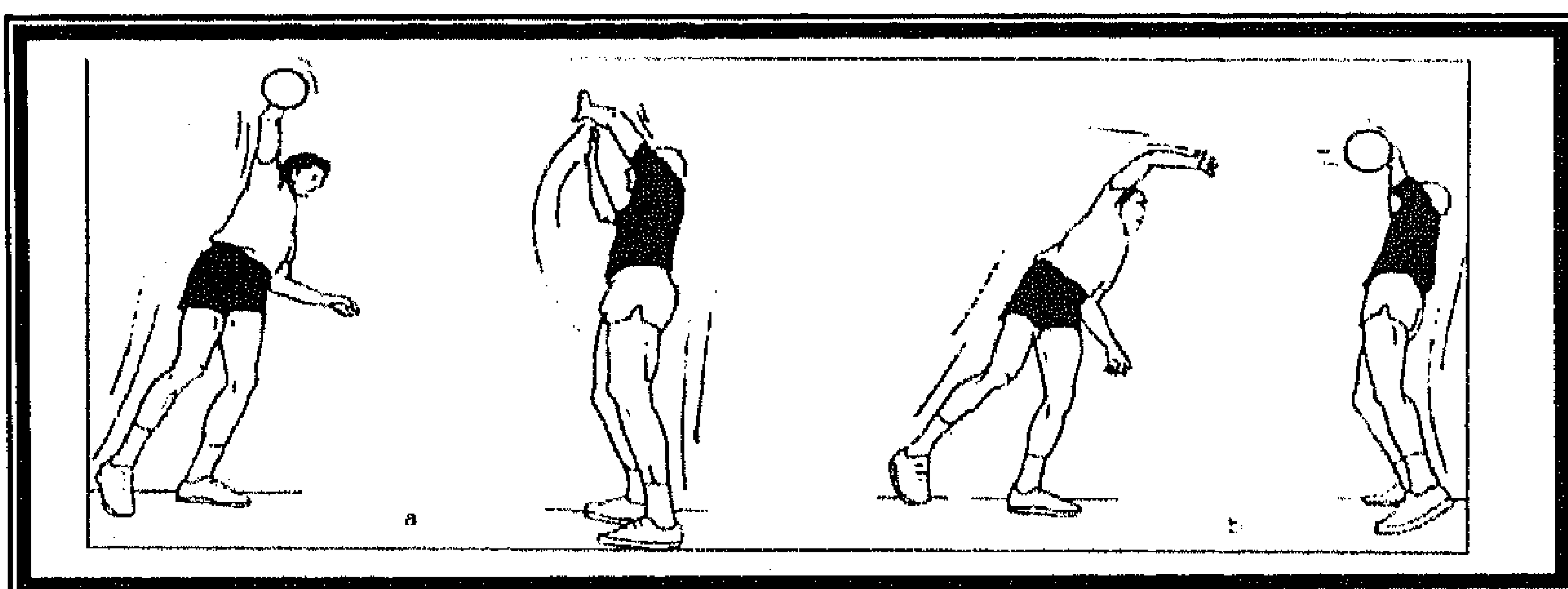


شكل (٣١٢)

- من الوضع الأساسي للمدافع يمد ذراعه للجانب تجاه الكرة المصوبة بالكف المفتوح والمواجه للاتجاه المتوقع للكرة القادمة . الشكل (a)
- الخطو للجانب تجاه اليد المصوبة مع ثنى الجذع قليلا نحو نفس الاتجاه مع مراعاة أن لحظة الصد أحد اليدين توقف الكرة وتأخذ التأثير الكامل للتصويبة بينما اليد الأخرى والجذع يستعدا لاتصال محتمل بالجسم مع إحدى المهاجمين . الشكل (b)

- صد الكرة المصوبة من مستوى مائل :

على عكس صد التصويبات أسفل الذراع، إذ يمكن استخدام كلا من الذراعين في الصد للتصويبات المنحنية، والحركة الإعدادية للمدافع تتحدد كما يلي :



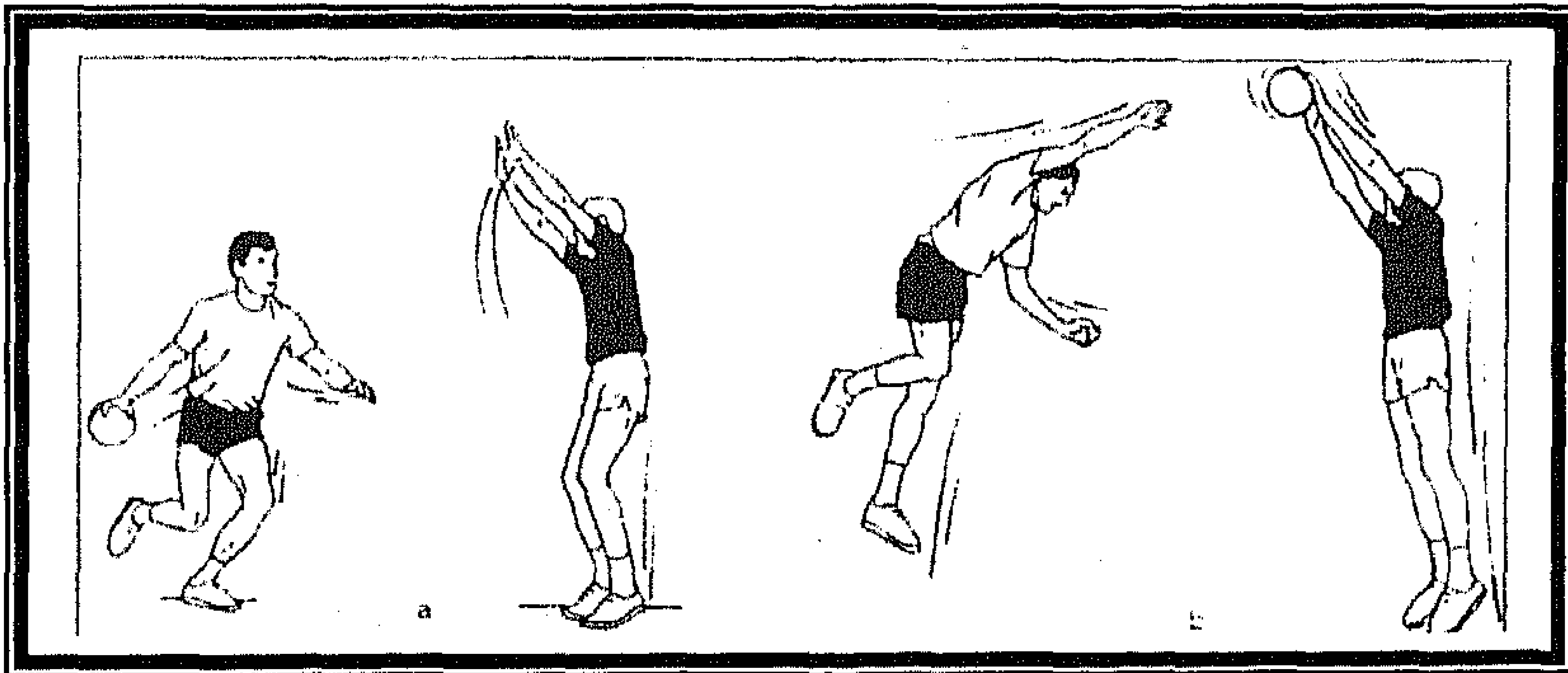
شكل (٣١٣)

- أن المهاجم الذي يحتاج إلي وقت كثير لإعداد التصويبة علي المرمى يعتبر ميزة للمدافع بإعطاؤه وقت كافي لمرجحة ذراع لأعلى بجوار الأخرى علي جانب التصويب، هذه الذراع ليست فقط لتزيد من قوس الصد ولكن أيضا لتعطى الوجه حماية إضافية. شكل(a).

- ○ حجم المنطقة المغطاة يمكن أن تمتد أكثر مع خطوة جانبية والميل فـوق الجذع نحو الكرة المصوبة.
- ○ يجب علي المدافع أن يتبع الذراع المصوبة للمهاجم مـستخدما يديـه وجسمه في تغطية أكبر مساحة ممكنـة وفي نفـس اللحظـة للـصد. شكل (**b**).
- ○ يجب علي المدافع أن يبذل جهد كاف لوقف الكرة بكلا الذراعين .
- ○ يوزع تأثير قوة الكرة المصوبة علي كلا من الذراعين للمدافع .

- ■ صد الكرة المصوبة من الوثب الأعلى :

يستخدم هذا النوع من الصد في حالة عدم نجاح المدافع في إيقاف الكـرة والمهاجم بالطرق الدفاعية السابقة وكذا عند محاولة المهاجم التصويب من الوثـب لأعلى. والحركة الإعدادية للمدافع تتحدد كما يلي :



شكل (٣١٤)

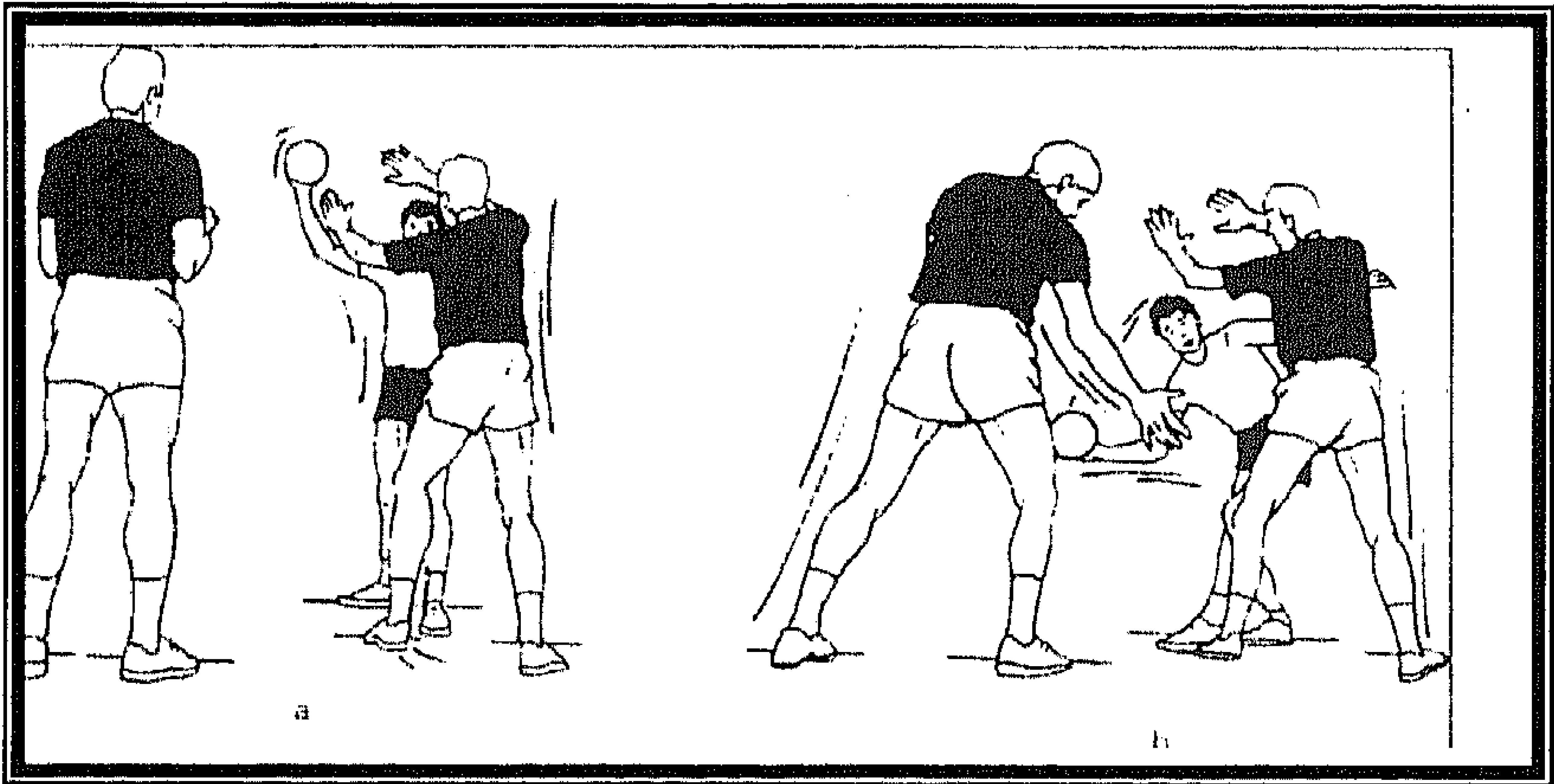
- ○ بناء علي قرب أو بعد المسافة بين المصوب والمدافع فيمكن أن يتم الصد من الوضع الدفاعي الأساسي أو مع أخذ خطوة للأمام وفي كلتا الحالتين

فيجب علي المدافع أن يخفض من مركز ثقله استعدادا للوثب لأعلى بدفع الأرض بقوة بكلتا القدمين. شكل(**a**)

- اليدين ترتفع قطريا، بالقرب من بعضهم مع فتح الكفين لتتبع حركة اليد المصوبة للمهاجم .
- في حالة لو غير المهاجم اتجاه التصويبة في الهواء فيجب علي المدافع أن يتكيف لهذا المدى.
- الذراعين توقف الكرة بامتصاص قوة التصويبة بتحريكهما قليلا للخلف من الكتفين والرسغين مع نظرة قليلة للأمام لتوجيه الكرة المرتدة والاحتفاظ بها قريبة منه . شكل (**b**).

– الصد التكميلي للكرة المصوبة :

هذه الطريقة يمكن أن تعتبر كحل تكميلي أو إضافي لتغطية منطقة غير محمية بالمدافع القريب عندما يتحرك زميله المجاور للخارج لمقابلة المهاجم أو لصد تصويبه علي المرمى، والحركة الإعدادية للمدافعين تتحدد كما يلي :



شكل (٣١٥)

- تستخدم هذه الطريقة في حالة إذا ما تحرك مدافع واحد للخارج لمحاولة صد تصويبة علي المرمى متوقعة فوق الرأس. شكل (**a**).
- يتحرك زميله المجاور نحو المنطقة الخالية لتغطية المنطقة المنخفضة من جانب التصويب لاحتمال محاولة المهاجم التصويب من أسفل ذراع المدافع الأمامي فيمكن صدها. شكل (**b**)

هذا التعاون الفعال بين المدافعين يمكن أن يدفع المهاجم إلي تغيير خططه كليا وإيجاد البديل، والاختيار الأمثل هنا للمهاجم هو غالبا استخدام التصويب السريع بالوثب أو محاولة الاختراق. وهنا يجب علي المدافع الأمامي منه بالمقابلة.

وكملخص يمكن القول أنه بالرغم من أن صد الكرة هو أخر اختيار للمدافع لمنع التصويب علي المرمى سواء كان فرديا أو جماعيا. فهذه الطريقة يمكن أن تكون فعالة لمنع التسجيل. وأكثر من ذلك فهي تسمح بتغطية أكبر مساحة ممكنة من المرمى ، وبالتالي الصد يمكن أن يكون دال علي تسهيل عمل حارس المرمى.ولاستخدامه بفاعلية فهناك بعض المبادئ الأساسية للصد والتي يجب وضعها في الاعتبار وهي :

- المدافع بالصد يجب أن يتابع بعيناه الكرة والمهاجم المصوب، وألا يمنعه صد الكرة من إلمامه بالموقف الهجومي.
- المدافع بالصد يجب أن يكون شجاع بحفظ عينيه مفتوحتين وعضلاته مفرودة والكفين مفتوحين والأصابع مفرودة.
- اليدين والذراعين يجب أن تغطي كثيرا من الفراغ بقدر الإمكان وقريبة من بعضهما لصد الكرة ومنعها من الاختراق.
- كلا من اليدين يجب أن تشترك في عملية الصد وبهذا فإن تأثير قوة التصويبة يقسم بينهم .

- في حالة لو يد واحدة فقط قادرة علي وقف الكـــرة فيجـــب أن يتحـــرك الذراع الصاد للكرة قليلا للأمام لأخذ التأثير الكلي للتصويب.
- كلما اقتربت يدي المدافع في الصد للتصويبة، كلما زادت مساحة المنطقـــة التي تغطى وكان التلامس مع الكرة أسهل.
- يجب علي المدافع في لحظة الصد أن يترك الذراعين تتحرك للخلف قلـــيلا لامتصاص قوة تأثير التصويبة مع نطر الكرة لأسفل بالرسغ حـــتى يمكـــن الحفاظ علي الكرة المرتدة قريبة منه.
- خلال عملية الصد يجب علي المدافع أن يتفاعل بسرعة ويكون مـــستعد للحل البديل الذي يمكن أن يلجأ إليه المهاجم.



شكل (٣١٦)

في الحقيقة أن التنفيذ الجيد للصد الدفاعي مهمة صعبة إذ يجب علي المدافع أن يكيف وضعه باستمرار مع حركات المهاجم، وبمحاولته لصد الكرات المـــصوبة علي المرمى فهو بذلك يغطي مساحة كبيرة من المرمى كما يسهل عمـــل حـــارس المرمى ويمنع المهاجم من التسديد الصحيح ويجعله مترددا. أكثـــر مـــن ذلـــك إن التشويش المستمر للمصوب يفقد المهاجم التأكيد علي التصويبة فيفقد الكرة ويمكن أن يستعيدها المدافع لأداء هجوم مضاد. بجانب هذا فإن ممارسة طرق الصد المتنوعة يمكن أن تحسن من مهارات أخرى مثل التوقيت المناسب، الوثب، التوافق الجماعي، الحس الإيقاعي.

– سحب الكرة :

وهذه المهارة غاية في الصعوبة وتحتاج إلي أعلي درجات الثقة والتوقيت المتميز من المدافع إذ أنها تؤدي بعد انقطاع كل السبل لمنع التصويب ودخول المهاجم للتصويب خلف المدافع فيعتمد هنا المدافع علي سحب الكرة من كف المهاجم دون لمس ذراعه المصوبة بطريقة سلسة تخلو من القوة فلا تؤثر بالضغط علي الذراع وجسم اللاعب المهاجم، وهذه المهارة تؤدي سواء كان اللاعب المهاجم ملامسا للأرض أو واثبا ولكنها تتجلى بوضوح خلال أداء التصويب من الأجنحة ومن علي الدائرة، ومن عيوبها الظاهرة أنه في حالة الفشل في أدائها بطريقة ناجحة تؤدي إلي احتساب رمية جزاء بل وعقوبة الاستبعاد ٢ق .



شكل (٣١٧)

ج– التصدي للخداع بالكرة :

وفيها يعمل المدافع علي مواجهة المهاجم الذي يؤدي محاولات مختلفة للخداع باستخدام الكرة سواء كان خداعا بالتصويب أو خداعا بالتمرير أو خداعا بالتنطيط ويتوقف نجاح المدافع علي إتقان أداؤه لإبطال مفعول الخداع علي التوقع أولا وأخيرا، إذ أن الخداع الجيد يصعب التصدي له، ولكن يتوقع أن هذا خداعا كاذبا وليس حركة أساسية في الأداء وإنما يكون عن طريق توقع أداء المهاجم

للخداع، وهذا التوقع يستلزم خبرة طويلة في المجال الدفاعي وعدد كبير من المباريات الرسمية الحقيقية، وعند توقع خداعا ما يستلزم من المدافع عدم الاستجابة للحركة الكاذبة الأولية للخداع وانتظار الحركة الأساسية لإبطال مفعولها وإيقافها، ولكن كلما ارتفع مستوى هذا المدافع كلما استطاع اكتساب ميزة أفضل من مجرد التصدي للحركة الخداعية، إذ أن بتوقعه يمكنه إجبار المخادع الذي فوجئ بعدم استجابة المدافع لخداعه بالارتباك وبالتالي الوقوع في أحد الاحتمالات السلبية التالية:

- إرجاع الكرة وإبطاء رتم الحركة.
- الوقوع في خطأ الأربع خطوات.
- الوقوع في خطأ الدخول علي المنافس.
- خطأ التمرير
- الوقوع في خطأ الثلاث ثوان.

وكل هذه الاحتمالات هي نجاحات للمدافع المتصدي لعملية الخداع، ولأداء هذه المهارة يجب علي المدافع التحكم في حركات قدميه ورد فعله في التحرك خلفاً أو جانبا قريبا وبعيدا حول المهاجم القائم بعملية الخداع بطريقة تسهل له من إيقاع المنافس في خداعات دفاعية تبطل خداعات المهاجم وما تحتاجه من حركات مع مراعاة حرص هذا اللاعب على عدم الوثب وابتعاده من اتصاله بالأرض، إذ أن ذلك سيبعده عن تغيير الاستجابات وعجزه عن الانطلاق للخداع الدفاعي إذ أن تعلقه في الهواء عند وثبه يفقده ميزة التحكم في حركته المفاجئة ومتابعة ردود فعل المهاجم.

د- التصدي لتنطيط الكرة :

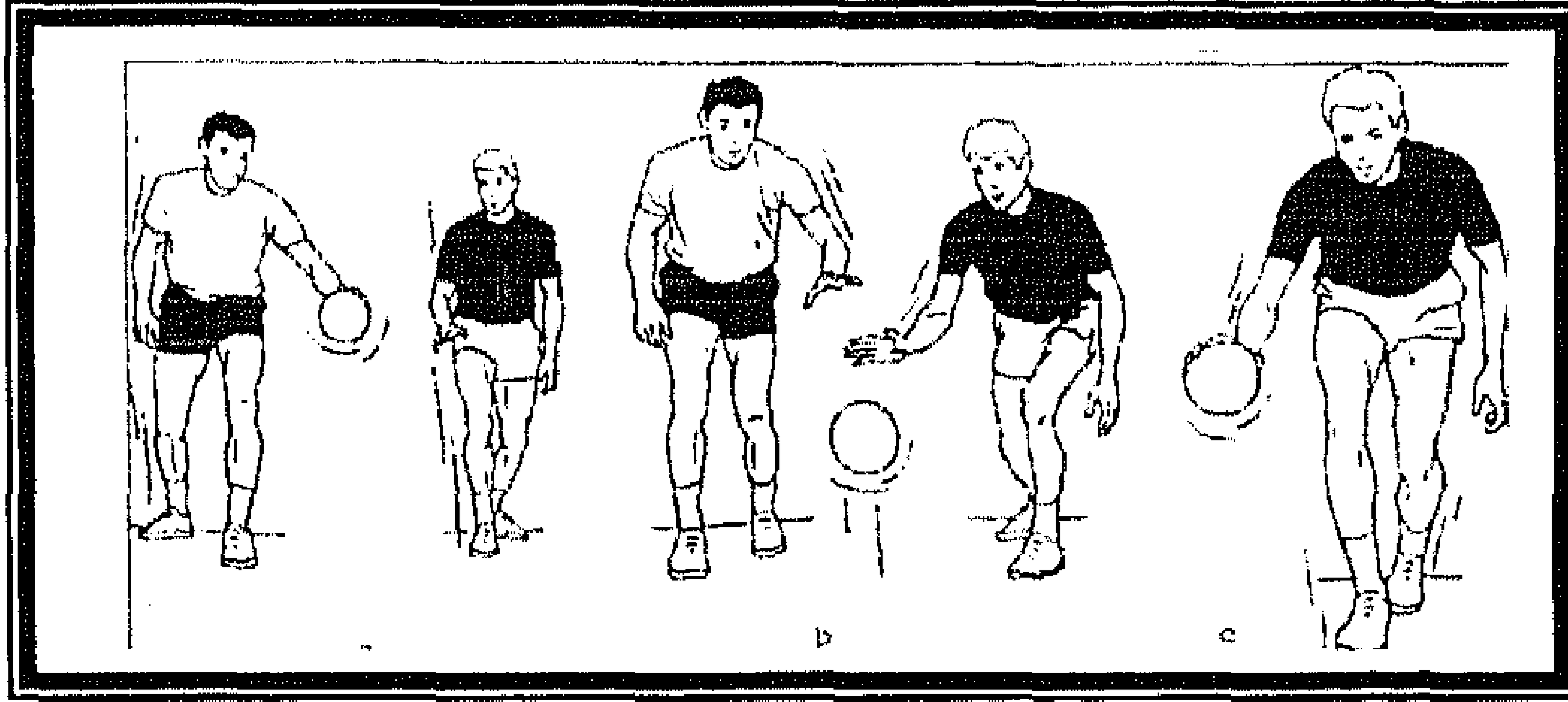
يتوقف أداء هذه المهارة علي مكان تواجد المهاجم القائم بالمحاورة وتنطيط الكرة فإذا كان هذا اللاعب القائم بعملية التنطيط مازال بعيدا عن المرمى وداخل نصف ملعبه فإن الدفاع ضد مهارة التنطيط من قبل المدافع تكون سلبية ويكتفي

بمراقبة التحركات وإعاقة التقدم أماما، ويمر التصدي للتنطيط بالمراحل الثلاث الآتية:

- حصار الكرة :

وذلك بالضغط علي اللاعب المستحوذ علي الكرة والذي يقوم بعملية التنطيط سواء كان هذا اللاعب ثابتا أو متحركا، ويتم فيها اتخاذ مركزا يحاصر فيها المدافع المهاجم قاطعا اتجاهاته في الانتقال والتقدم.

- سرقة الكرة :



شكل (٣١٨)

ويعني بها توجيه الاهتمام تماما إلي الاستحواذ علي الكرة أثناء ارتدادها من الأرض خلال التنطيط أو أثناء خروجها من سلاميات أصابع المهاجم أثناء دفعه للكرة في اتجاهها للأرض وهنا يحاول المدافع إنهاء عملياته الدفاعية للبدء في الاستحواذ والانطلاق للهجوم، وهذه المرحلة من الدفاع ضد التنطيط تؤدي عندما يكون المهاجم قد تجاوز خط منتصف الملعب واقترب من خط الرمية الحرة وبدأ يشكل خطورة لأدائه لمهارة التنطيط في هذا المكان، وسرقة الكرة كمهارة هنا تعتمد بدرجة كبيرة علي الاستحواذ عليها أو حتى ضربها لمنع التنطيط وعدم القدرة علي الاستحواذ عليها. وللأعداد لسرقة أو ضرب الكرة فيجب علي المنافس اتباع ما يلي :

- أن يقترب من جانب التنطيط للمنافس من الأمام – أو الجانب أو الخلف شكل (a).
- دفع الكرة للخارج من يد المنافس وهي متجهة إلي أسفل أو صاعدة لأعلى شكل (b).
- يفضل دفع الكرة عند تركها للأرض ونطرها بعيدا عن المنافس وبقوة مناسبة شكل (c).

- تثبيت المهاجم والكرة :

وهنا يقوم المدافع بطريقة قانونية بمنع حركة التنطيط مطلقا مع الضغط علي جسم اللاعب لإجباره علي تمرير الكرة وتغيير رتم الهجوم من سريع إلي بطيء.

هـ – التصدي لحركة المتابعة بعد الحجز :

وتتم بطريقة سهلة عند مجرد إحساس المدافع بعملية حجزه من قبل المهاجم فيسرع باتخاذ خطوة للأمام أو للخلف بغرض تفويت اكتساب المهاجم ميزة اتخاذ وضع الحجز وبالتالي فقدان أثرها ويوقف التقدم أو التقهقر أماما لتفادى الحجز علي مكان تواجد المدافع بالنسبة للمهاجم المكلف برقابته والذي يراد إجراء التحجيز له، وهناك بعض الحالات التي قد يلجأ إليها المدافع عن طريق ما يسمى باللف والدوران حول المدافع الواقع بالحجز وبالتالي استلامه كمهاجم جديد وتسليم المهاجم الأول لمدافع زميله.

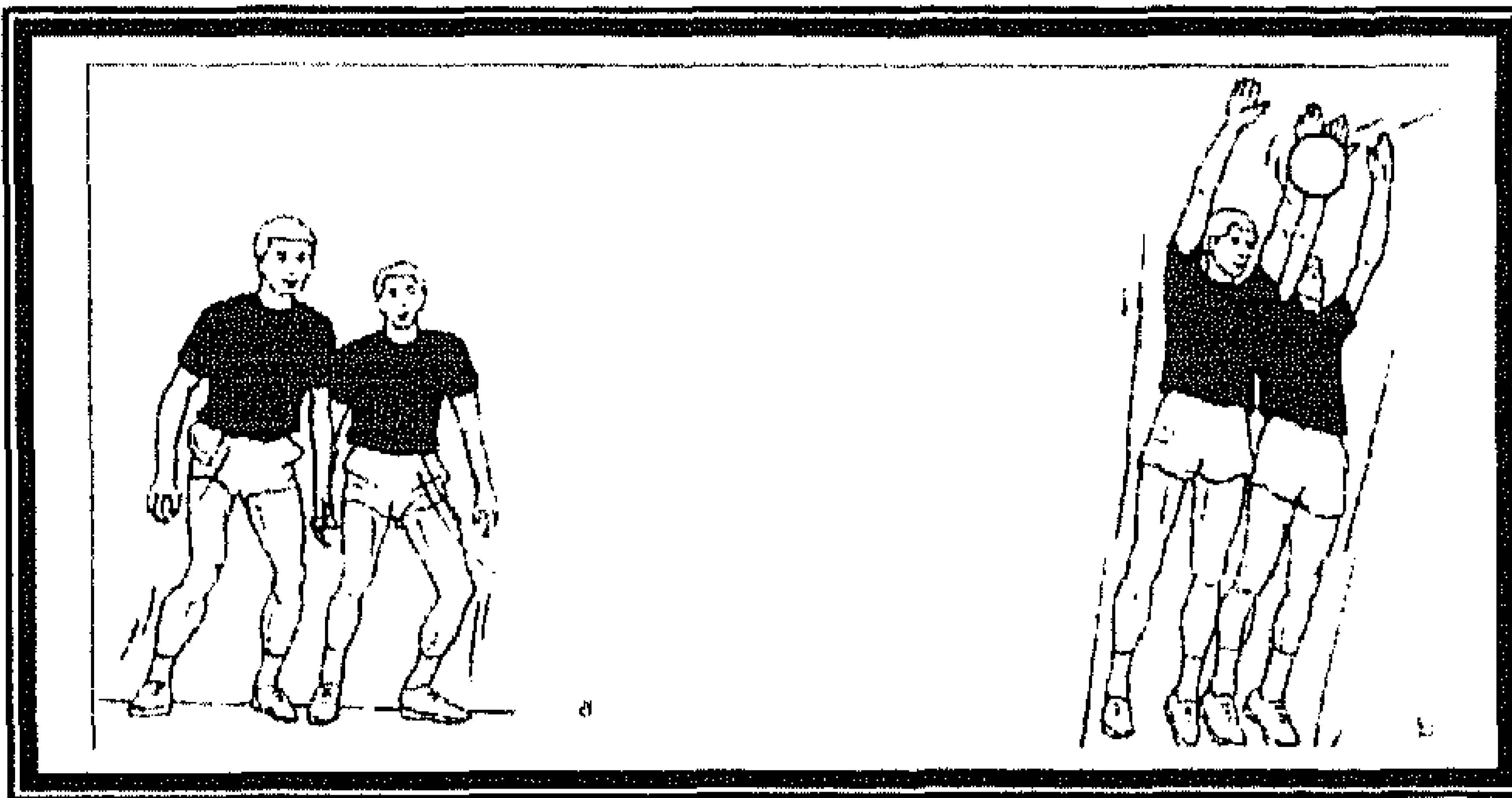
و– الدفاع في حالات خاصة :

- امتلاك الكرة المرتدة :

ويقصد بهذه الحالة إبطال مفعول توالي الموجات الهجومية نتيجة حالات انتهاء الهجمة ثم تجددها إما لتشتيت الكرة من المدافع أو ارتطامها بحائط صد أو صد حارس المرمى أو ارتطام الكرة بأحد القائمين أو العارضة.

وهنا يجب علي المدافع محاولة الحصول باستماتة علي هذه الكرة المرتدة لإنهاء التوتر الدفاعي الواقع علي الفريق نتيجة توالي الموجات والعمليات الهجومية وذلك بالتحرك السريع والتصميم علي الاستحواذ لهذه الكرة في الهواء أو علـــي الأرض قبل المهاجمين.

- الستارة الدفاعية الفردية :



شكل (٣١٩)

وهذه تؤدي أمام مصوب يتعجل لعب رمية حرة قبل ارتداد جميع المدافعين مما يستوجب التصدي من علي بعد ثلاثة أمتار للرمية الحرة المصوبة بطريقة مفاجئة علي المرمى وهو يتطلب مهارة خاصة في قطع مسار الكرة ومنع تركيز المهاجم علي تجميع أقصى قدر للدقة والقوة في كرته المصوبة مع محاولة صد الكرة، كما هو متبع في مهارات صد الكرة ضد اللاعب المصوب.

تدريبات علي تنمية المهارات الدفاعية ضد لاعب مستحوذ علي الكرة :

قبل عرض هذه التدريبات يجب الإشارة إلى أنه من الغريب أن المهـــارات الدفاعية تتبخر بسرعة ويهبط مستوى أداءها بمجرد إغفال التدريب عليهـــا مـــرة واحدة، لذلك أهم ملاحظة هو توفر عنصر الاستمرار في التدريب وقبل البداية في أي تدريب دفاعي، علي المدرب أن يوضح الهدف من هذا التدريب وأن يتأكد من وضوح هذا الهدف لكل اللاعبين.

كما يجب أن يتدرب اللاعبون علي هذه المهارات الدفاعية إلي أن تصل إلي شكل العادة الحركية التي تظهر آليا بمجرد ظهور الموقف. هذا ويتم ربط هذه العادات الحركية من خلال التدريبات المركبة بالتحركات الدفاعية التي ترتبط بدورها بالتحركات الجماعية بحيث تستطيع من خلال التدريبات تنمية ما يسمى بالتداعي الحركي الجماعي في الدفاع.

ويجب التنبيه علي اللاعبين بعدم التهاون أو أي نقص أو قصور عند أداء هذه المهارات الدفاعية، لأنها سوف تثبت في المراكز العصبية بنفس القصور، ويصبح من الصعب تغييرها، و أن هذا سوف يظهر علي شكل أخطاء في المباراة، وعلي اللاعبين أن ينفذوا هذه المهارات الدفاعية في جميع المراكز، حيث يختلف الأداء من مركز إلي مركز، كما أنه يجب تنفيذها ضد جميع الأنماط الجسمانية للاعبين.

هذا ويفضل التركيز في جميع التدريبات علي أن يشتمل علي حركة رجعية تشمل عودة اللاعب إلي مركزه الأصلي أو إلي مركز مجاور بعد أداء المهارة الدفاعية، وأن يعرف اللاعبون أن هذه الحركة الرجوعية جزء أساسي من أداء المهارات الدفاعية، علما بأن التدريب علي التحركات الدفاعية يستغل في رفع مستوى قوة التحمل المصحوب بعنصر السرعة في الأداء الحركي.

هذا ويجب أن يبذل المدرب جهده في جعل اللاعبين قادرين علي جعل عملهم الدفاعي متباين الصور، ويجب علي اللاعبين أن يعترفوا علي أنهم لا يستطيعون أداء واجباهم علي النحو الأكمل، إلا بالتركيز الكامل، وبأن تحسينهم لمهاراقم وقدراقم الفردية في مجال العمل الدفاعي، يوفر لهم الأساس الضروري الذي يساعدهم علي التعاون المثمر في إطار الجماعة، وفي مجال تعاون الفريق بأكمله.

وإلي جانب الإعداد الأساسي العام فنيا وخططيا، بالإضافة إلي تعليم الواجبات الدفاعية الخاصة، فإنه من الضروري التركيز أيضا علي الإعداد ذي المستوى من أجل أداء الواجبات التي ترتبط بشكل خاص بالمراكز الدفاعية، هذا ويجب مراعاة ما يلي :

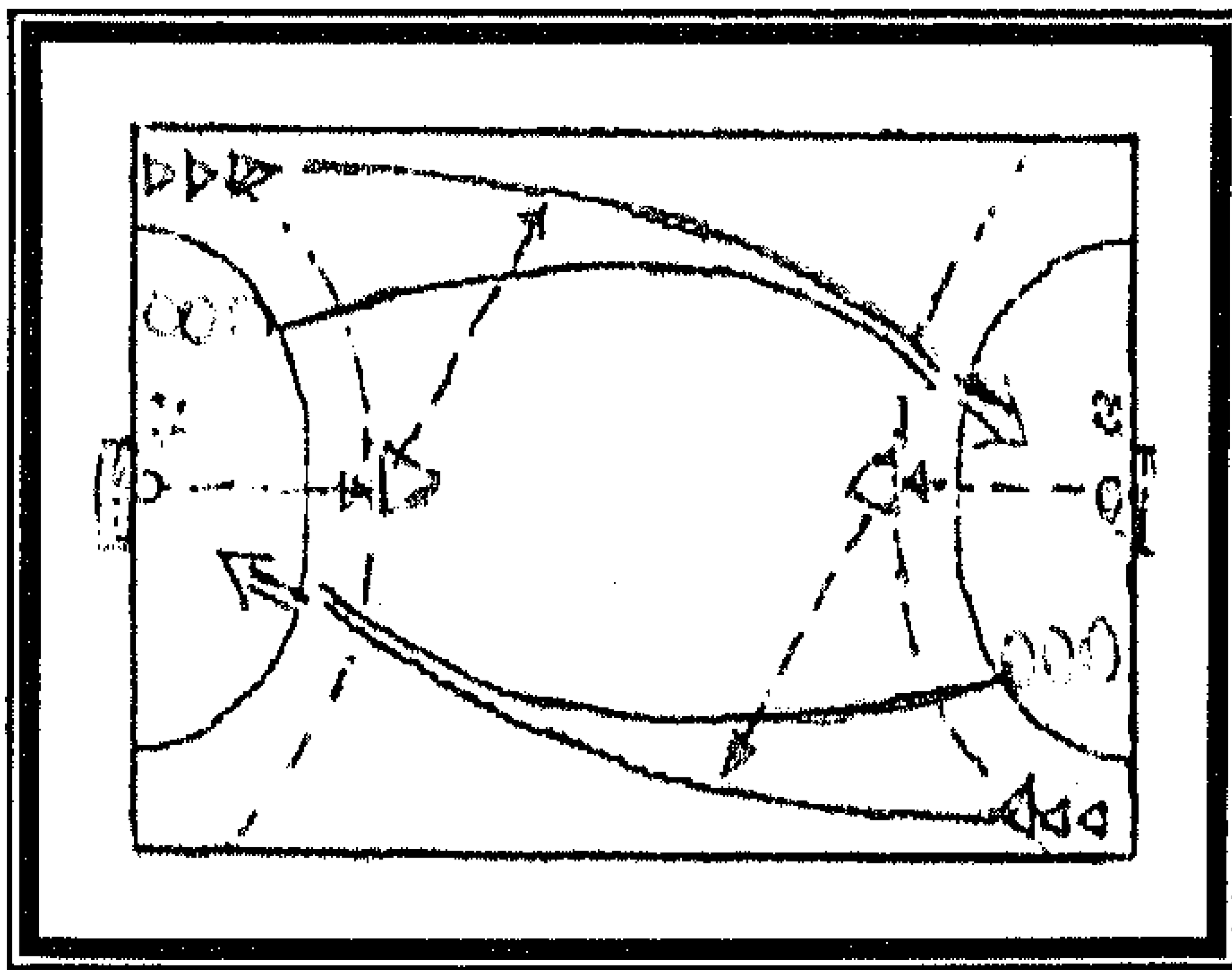
١- يتم الإعداد في معظم الأحوال من شقين إحداهما من أجل التمكن من الدفاع والأخر من أجل ضرورة القيام بالمهاجمة، وتساعد واجبات الهجوم علي تسهيل واجبات الدفاع.

٢- يتم أداء الواجبات الدفاعية أساسا في صورة للعب، إلا أنه من الممكن أيضا أن يتم ذلك في صورة مواقف لعب معزولة.

٣- يتم القيام بأعمال التدريب عند حدود منطقة المرمى بقدر الإمكان، وذلك لتنمية شعور اللاعبين بالمنطقة وبالتكوينات.

٤- من الممكن أداء التصرفات الخططية بدون وجود المنافس، ومع وجود المنافس السلبي، وفي وجود منافس نصف إيجابي، هذا في ظل زيادة عددية – تساوى عددي – نقص عددي، ثم مع توفر ظروف المنافسات.

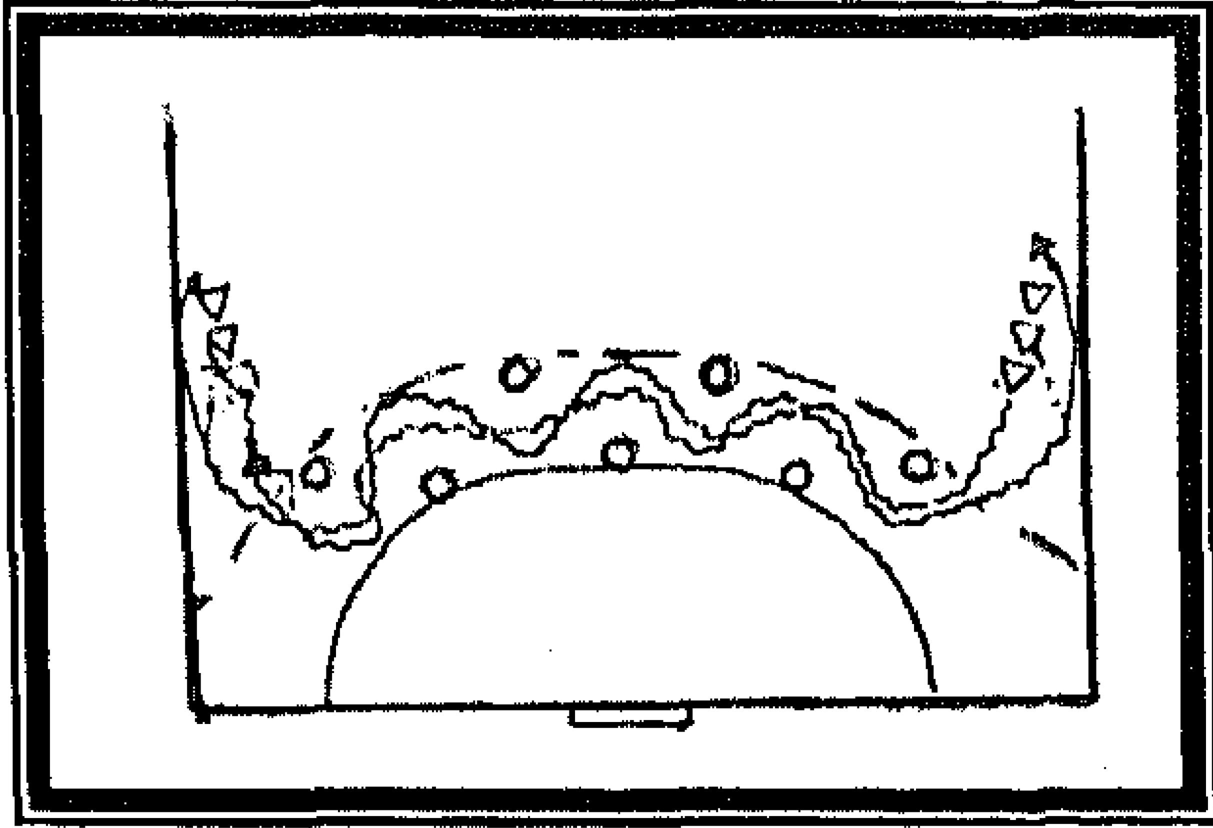
وفيما يلى نماذج لبعض هذه التدريبات :



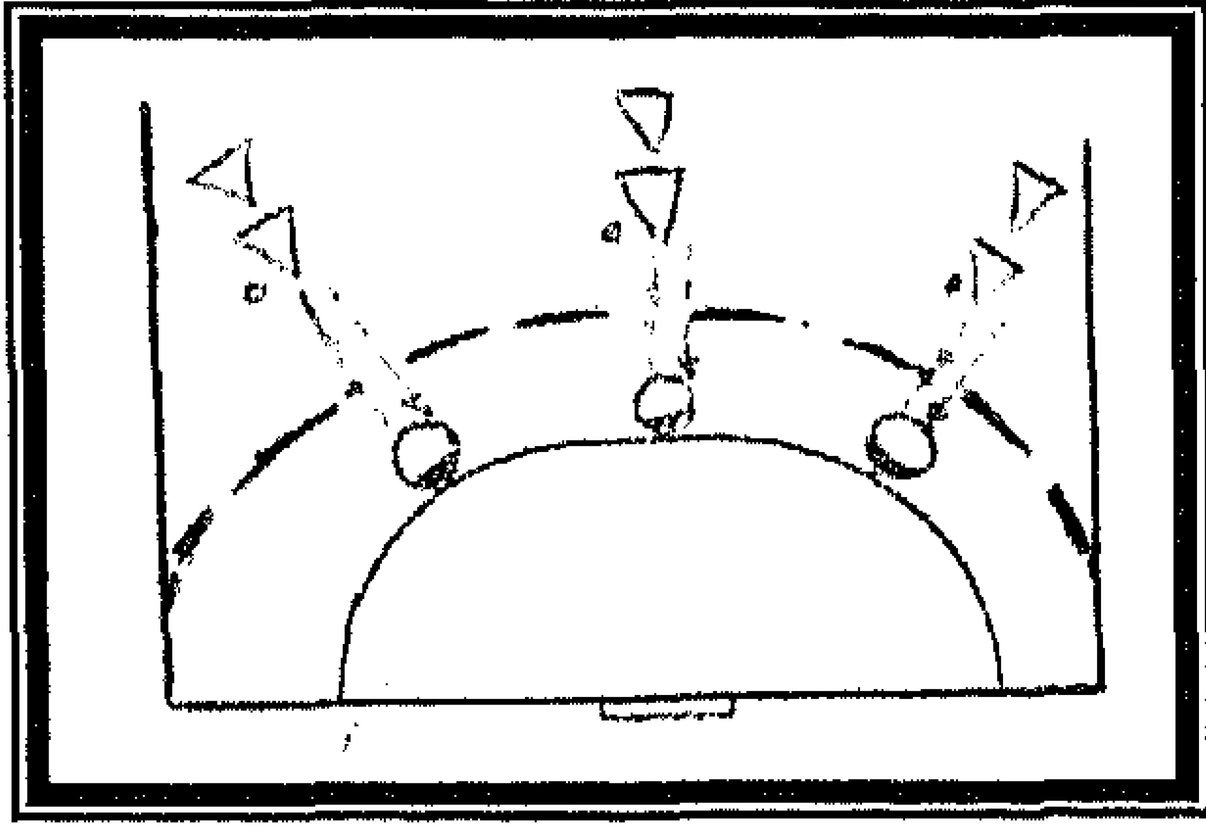
شكل (٣٢٠)

١- يتم تمرير الكرة إلي لاعب يقوم بالجري مع الاندفاع الهجومي المضاد وذلك عن طريق لاعب بناء يمرر له الكرة في منتصف ملعبه، وبعد الوصول إلي المنتصف تقريبا يبدأ لاعب مدافع

بالجري معه ، ويستلم لاعب مهاجما ويقوم بمزاحمته، ومحاولة إخراج الكرة من حوزته، وتختم المجموعة المشتركة في التدريب ذلك بعد تبادل المراكز باحتلال مكان لها خلف المجموعة المنافسة. شكل (٣٢٠)


شكل (٣٢١)

٢- يقف سبعة من اللاعبين المدافعين بين خطى منطقة المرمى والرمية الحرة، ويحاولون إخراج الكرة من حوزة اللاعبين الذين يقومون بالجري تبادليا من اليسار ومن اليمين ، وذلك دون قيامهم بمغادرة مراكزهم . شكل (٣٢١)


شكل (٣٢٢)

٣- يقوم اللاعبون بالعمل داخل مجموعات علي النحو التالي :

أ- يمرر اللاعب المهاجم الكرة إلي اللاعب المدافع.

ب- يعيد اللاعب المدافع تمرير الكرة مرة أخرى.

ج- يصوب اللاعب المهاجم ، مع تحديد جانب التصويب، وارتفاعه.

د- يقوم اللاعب المدافع بالصد.

تطوير :

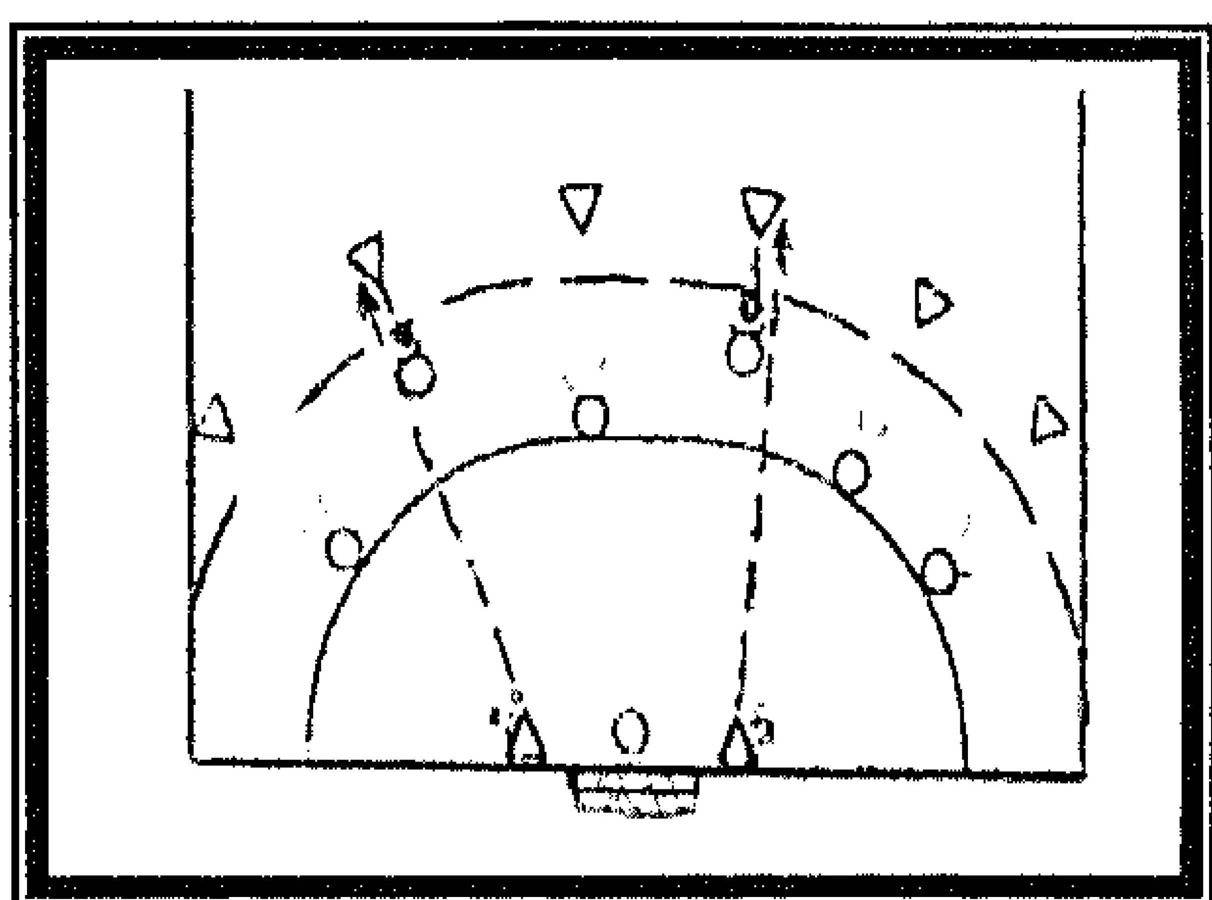
أ- تحديد جانب التصويب مع عدم تحديد ارتفاعه.

ب- تحديد ارتفاع التصويب مع عدم تحديد الجانب.

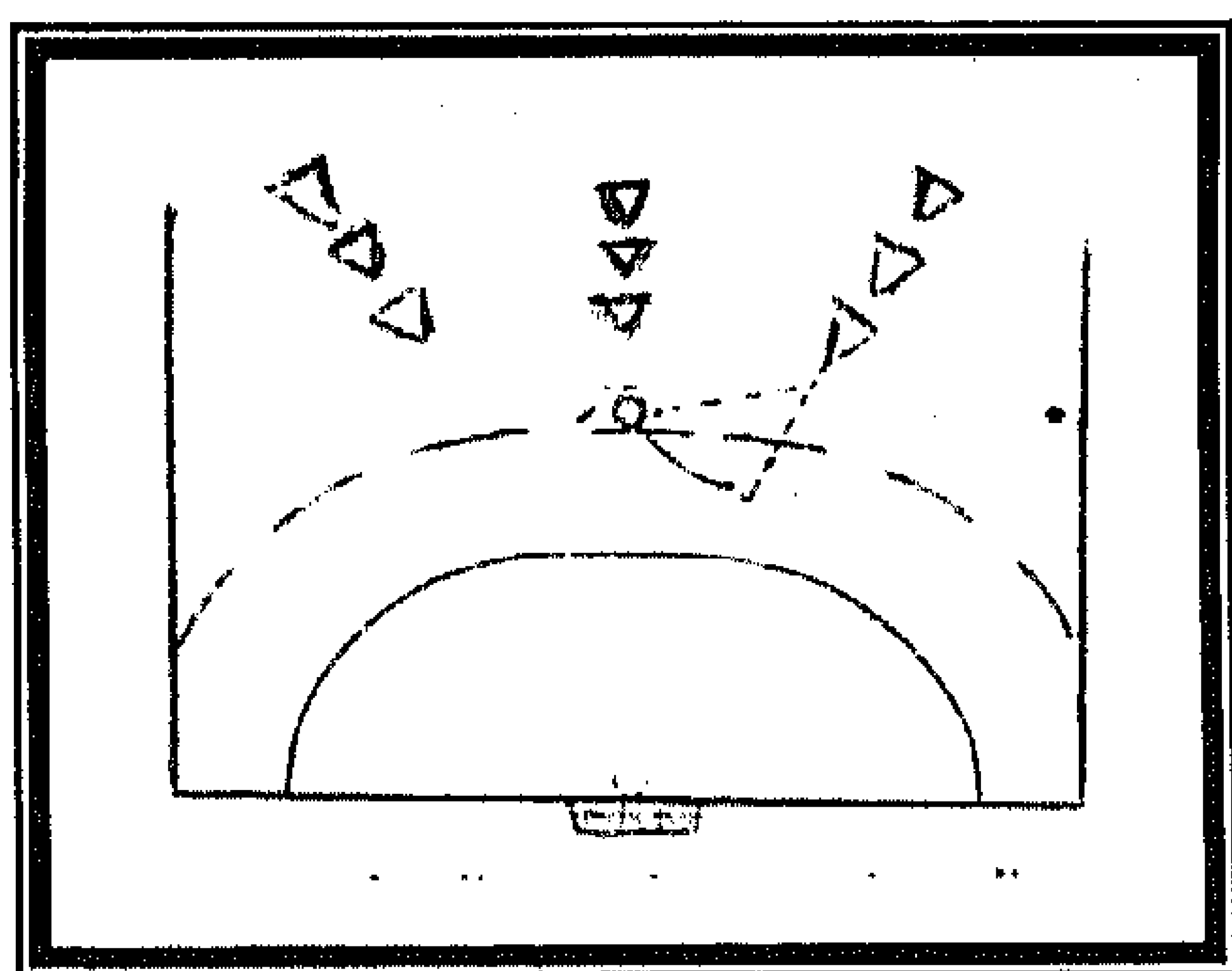
ج- عدم تحديد أي من الارتفاع أو جانب التصويب. شكل (٣٢٢)

ملاحظة :

يتطلب صد التصويب توفر شجاعة، وإصرار كي يتغلب اللاعب المدافع علي عنصر الخوف من التصويب والتسديد، وهو أمر يتطلب قدرة علي التصور، وتوفر خبرة كبيرة من أجل قيام اللاعب المدافع بحسم تحركات الخداع بالتصويب أو التصويب علي المرمى ويتطلب ذلك أيضا سرعة رد فعل عالية، وعدم قيام اللاعب المدافع بأدائه هذا العمل قبل الوقت المناسب، وإنما يكون صد التصويب في الوقت المناسب تماما.


شكل (٣٢٣)

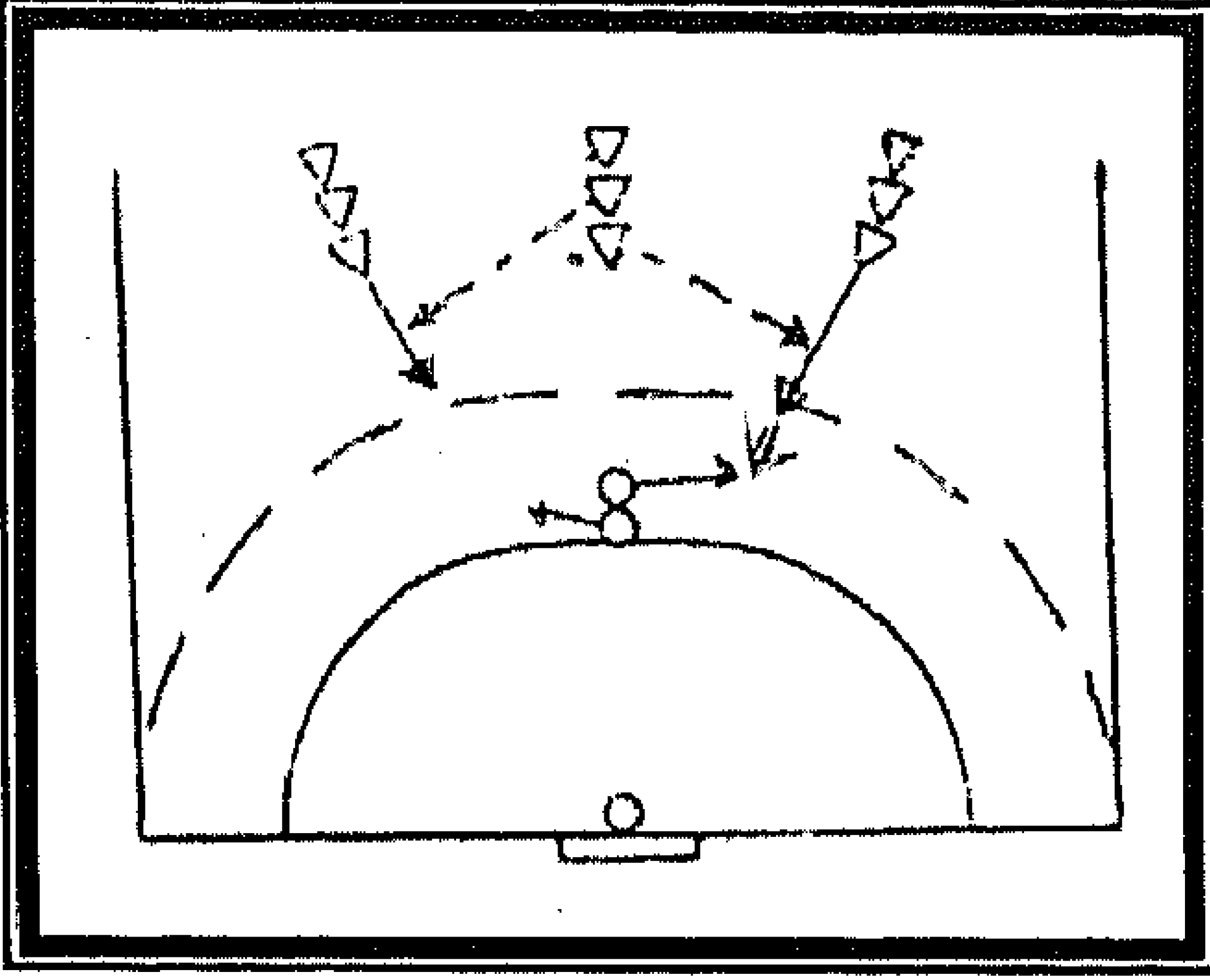
٤- يقف ستة من المدافعين في مواجهة عدد مماثل من المهاجمين، ويستلم اللاعبون المهاجمون كرات ممررة إليهم من عند خط المرمى، فيقوم اللاعبون المدافعون بالتقدم تجاه اللاعبين الذين يقومون بالجري والتصويب علي المرمى محاولين صد هذه التصويبات. شكل (٣٢٣)


شكل (٣٢٤)

٥- تقف ثلاث مجموعات في قاطرة، مع توجيه النظر تجاه المرمى، وتكون المجموعة الوسطى مستحوذة علي الكرة، ويقوم لاعبون بالتمرير التبادلي للكرة إلي اللاعبين المتواجدين في حالة جري، والتابعين لأحد المجموعتين الجانبيتين، ثم يحاولون القيام بصد الكرات المصوبة علي

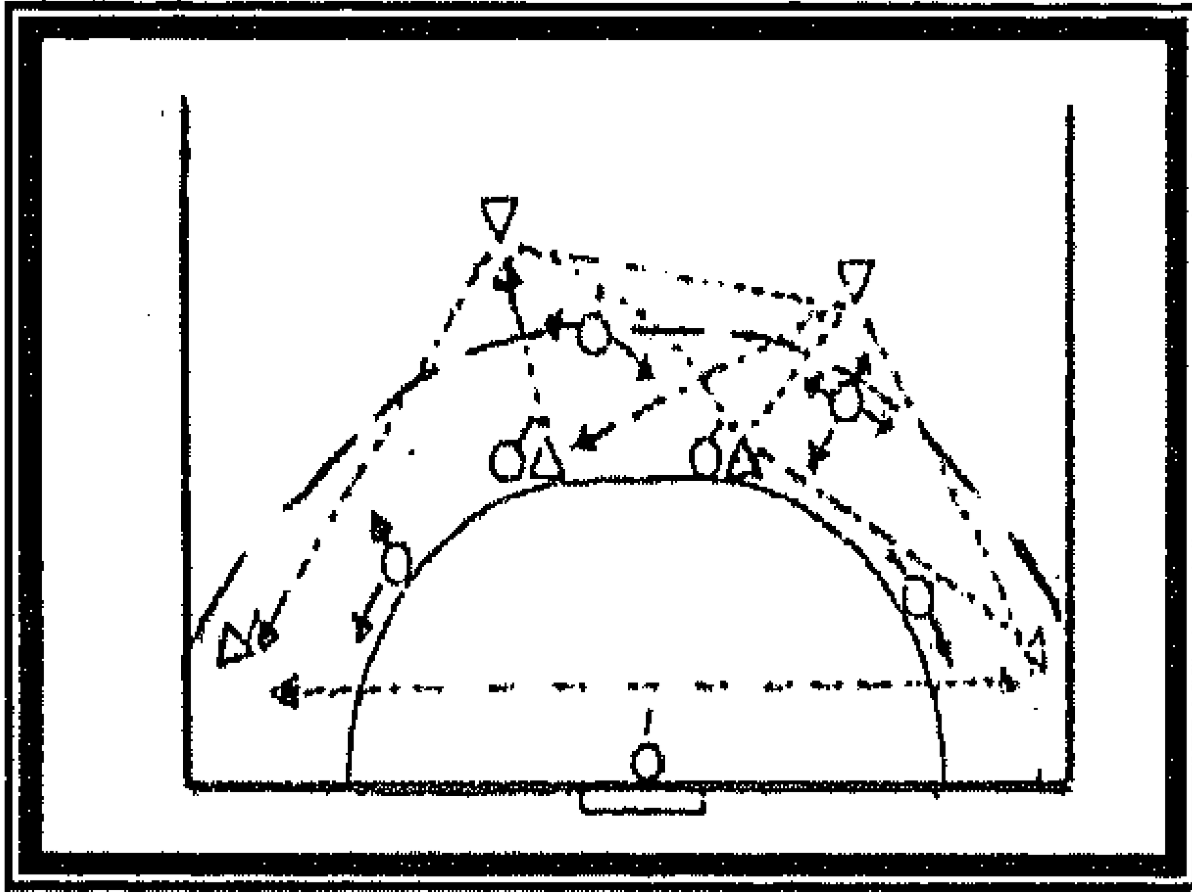
مرماهم من الجري.

يقوم المصوب باستلام الكرة والاصطفاف في قاطرة خلف المجموعة المتوسطة مع قيام اللاعبين بالاصطفاف خلف المجموعة اليمنى أو اليسرى. شكل (٣٢٤)



شكل (٣٢٥)

٦- يقف اللاعب الخاص بالمجموعة المتوسطة، بتمرير الكرة إلــى اللاعب الذي يتواجد في حالة جري في مــــركز متوســط، ويتـــــجه المــدافع لاتجــاه الــيمين أو اليــسار، وذلــك لــصد التــصويب الذي يؤديه اللاعب المهاجم علي المرمــى، يصطــف الممررون خلف المجموعة التي تمرر الكرة، بينما يتحــول المــصوبون إلي لاعبين مدافعين يتسلم اللاعبون المدافعون الكرة، ويتخذون أماكنهم خلف المجموعة المتوسطة.شكل (٣٢٥)



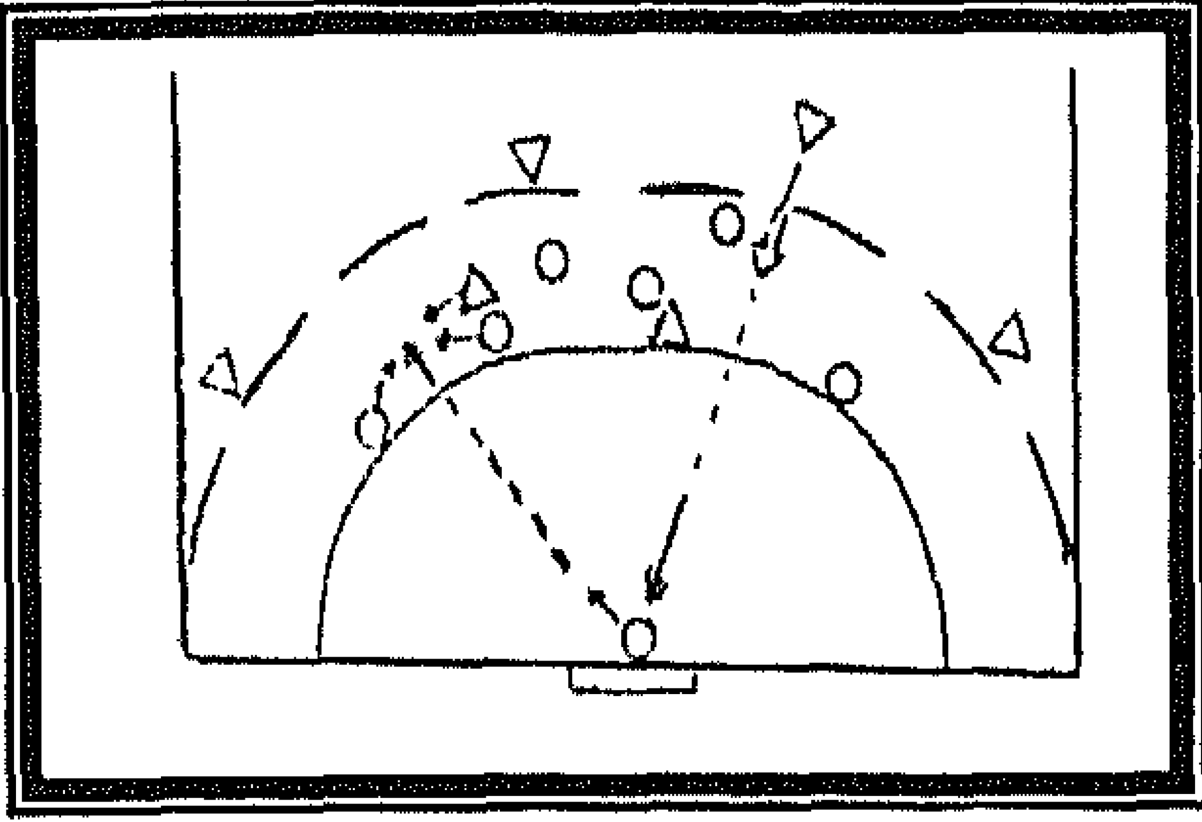
شكل (٣٢٦)

٧- يقوم الفريق المهاجم بتبادل تمرير الكــرة دون تــــبديل المراكـــــــز ودون تنطــيط الكــرة ســــــواء مــرة واحــــــدة أو باســتمرار ويحــــاول الفريــــــق المـــــدافع التقاط الكرة . شكل (٣٢٦)

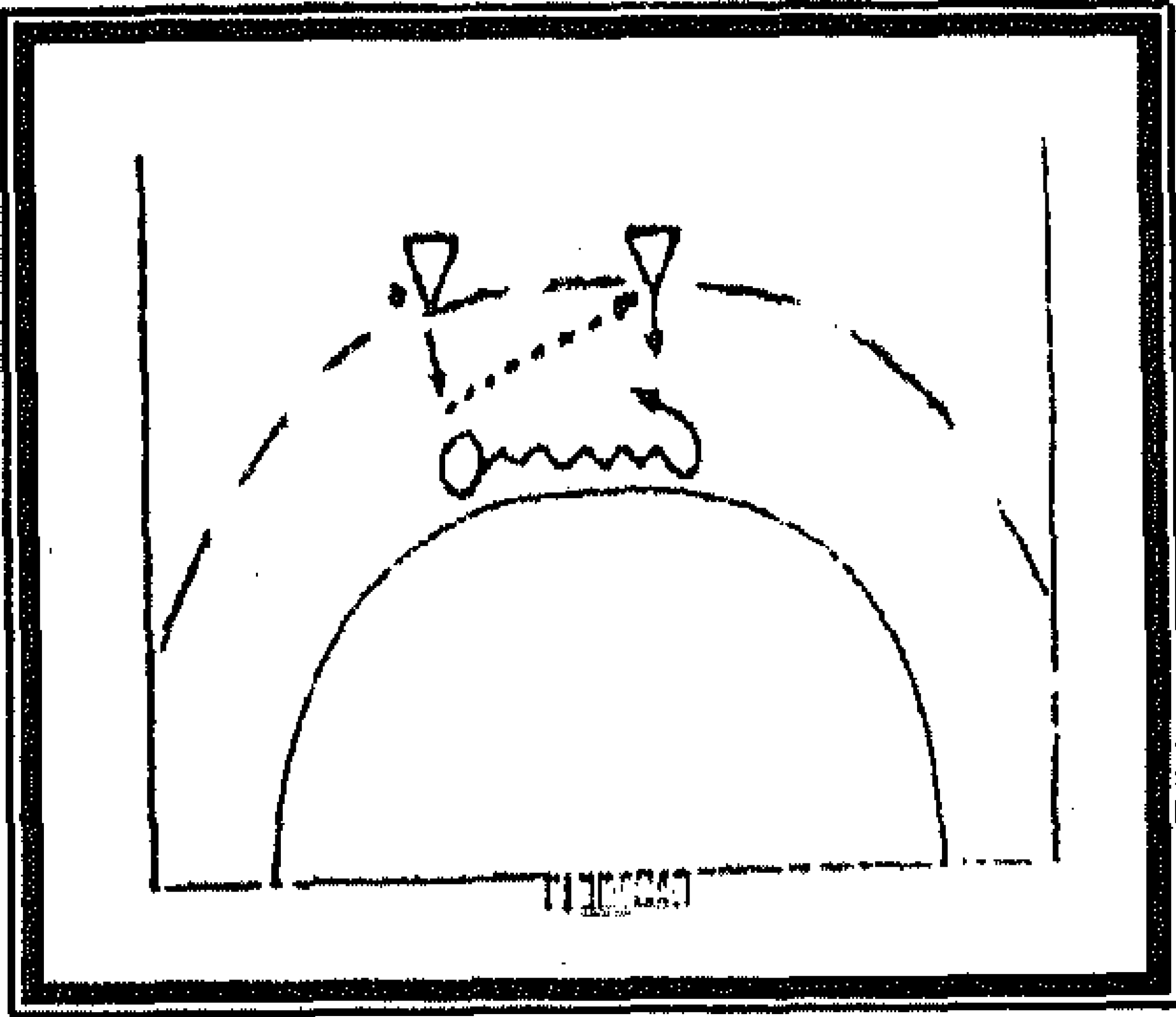
ويمكن تطوير هذا التدريب كالتالى :

أ- عدم السماح بمسك الكرة أكثر من ثانية واحدة.

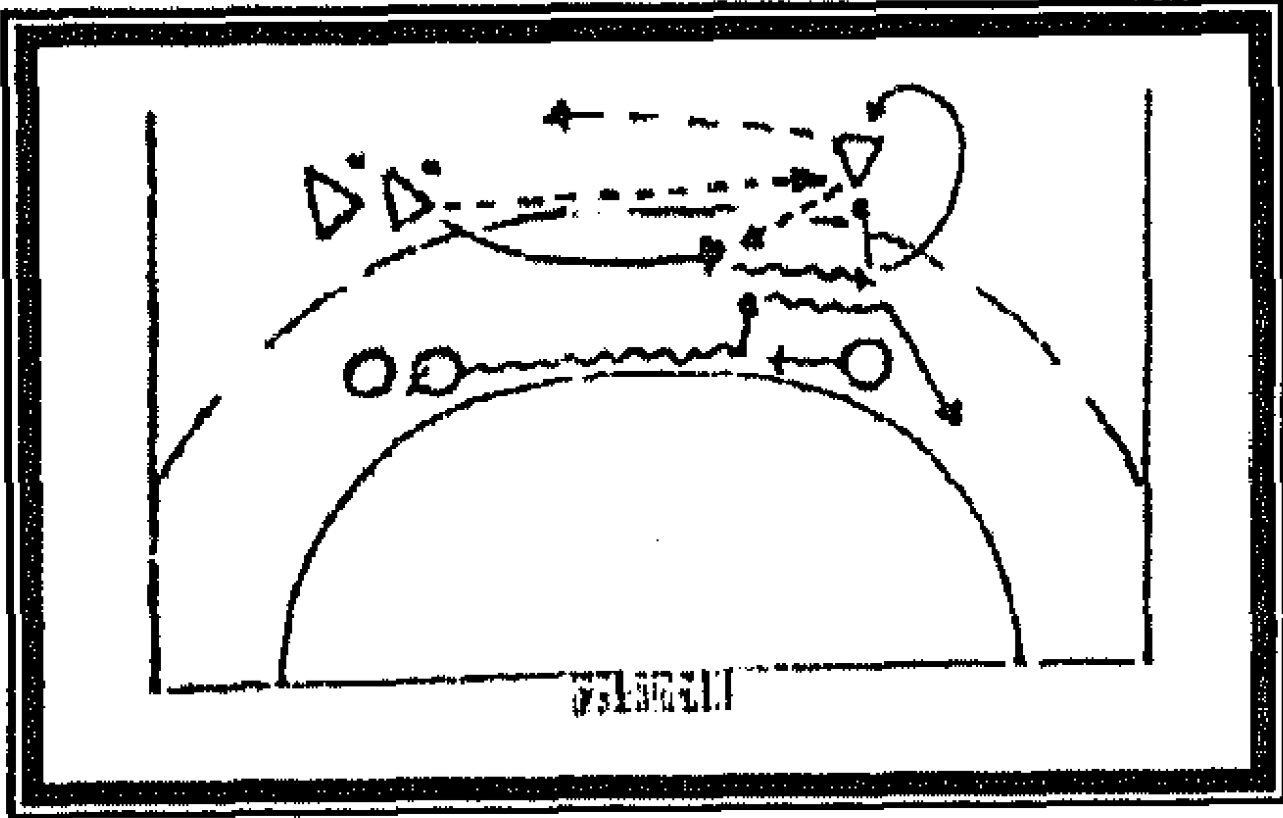
ب- قيام اللاعب الذي أمسك بالكرة بتبديل مركزه مع لاعب مهاجم.


شكل (٣٢٧)

٨- يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أو بالدحرجة إلي ميدان اللعب ويحاول الفريقان الصراع علي الكرة وفي حالة فقدان الكرة يقوم الفريق الأخر بالهجوم. شكل (٣٢٧)

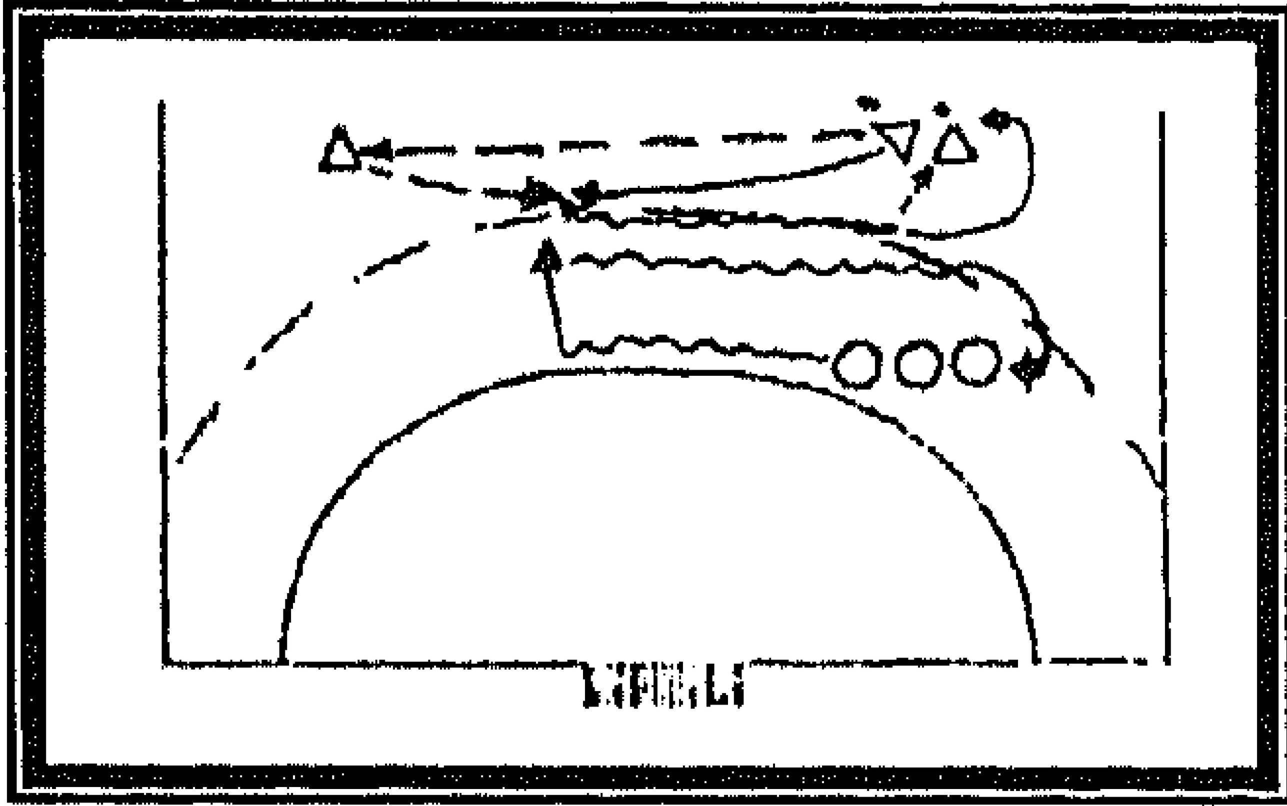

شكل (٣٢٨)

٩- تنمية السرعة في متابعة الكرة :
مهاجمان يراوغان بالتصويب ثم يمرران المدافع يحاول أخذ خطوات جانبية سريعة أمام المهاجم لحظة استلامه الكرة، بعد فترة يتبادل المدافع العمل مع المهاجم . شكل (٣٢٨)


شكل (٣٢٩)

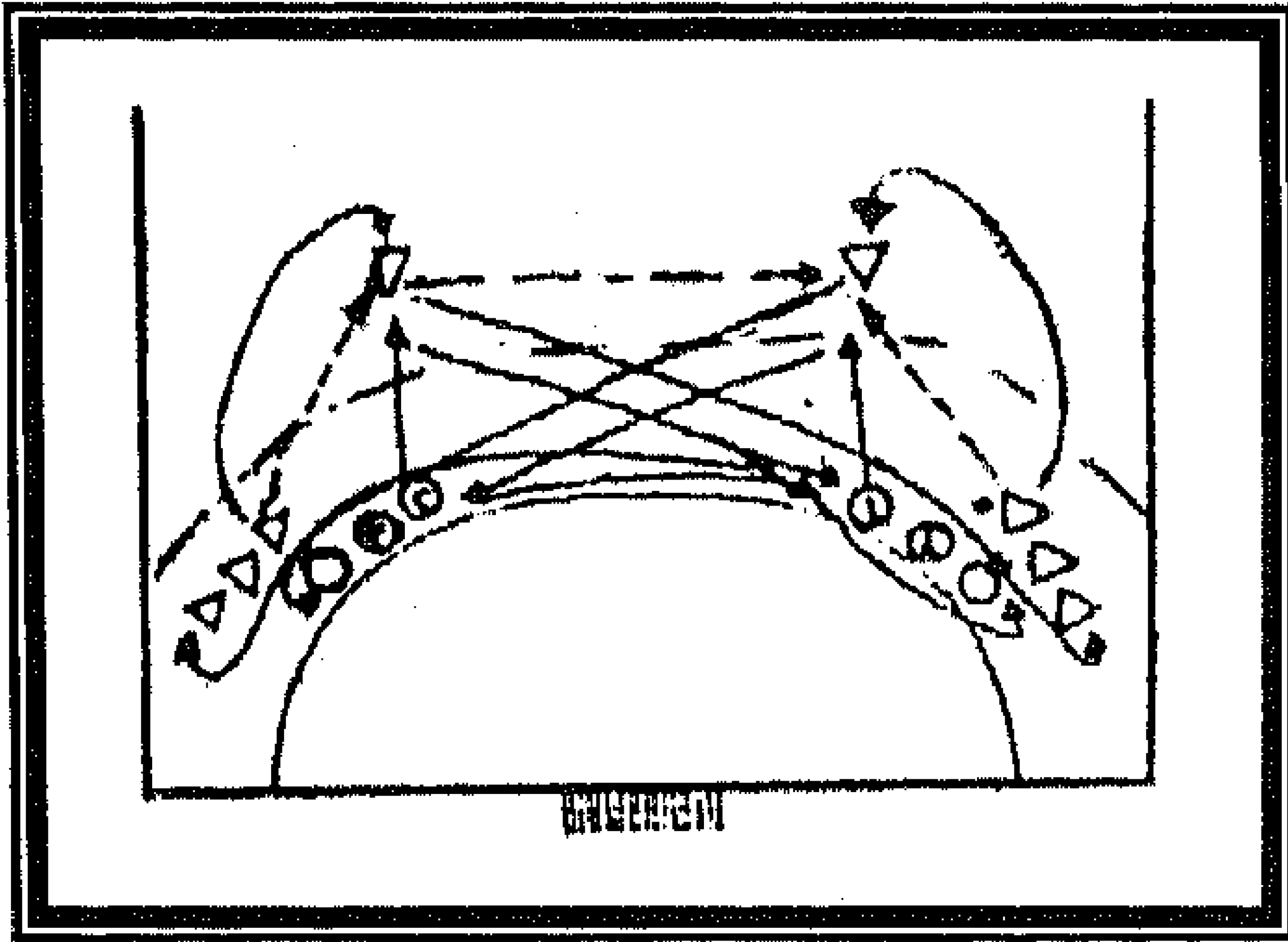
١٠- تنمية التوقيت السليم في المهاجمة :
المهاجم المستحوذ علي الكرة يمررها إلي المهاجم المقابل ثم يجري في اتجاهه - المدافع يتحرك معه بخطوات جانبية المهاجم المقابل يعيد تمرير الكرة إلي المهاجم الجاري - المدافع يتحرك للأمام لمهاجمته، المهاجم يتحرك بالكرة في نفس الاتجاه، المدافع يتبعه بخطوات جانبية مع الضغط عليه، المهاجم يمرر للزميل المقابل ويقف خلفه والمدافع يتقهقر للخلف - المستقبل الأخير للكرة بنفس العمل في الاتجاه الأخر ومعه المدافع المقابل. شكل (٣٢٩)

١١- تنمية التوقيت السليم في المهاجمة : المهاجم المستحوذ علي الكرة يمررهـا إلى المهاجم المواجـه ويجـري في اتجاهها ليستقبلها منه ، المدافع يتبعه بخطـوات جانبيـة ثم يتقـدم لمهاجمتـه لحظـة اسـتقباله الكرة ،المهاجم يراوغ ثم يجرى راجعـا لمكانه مع تمرير الكرة إلي المهاجم التالي، المدافع يتحرك معه بخطوات جانبية مع الضغط عليه، المهاجم التالي يكرر نفس العمل مع مدافعه. شكل (٣٣٠)



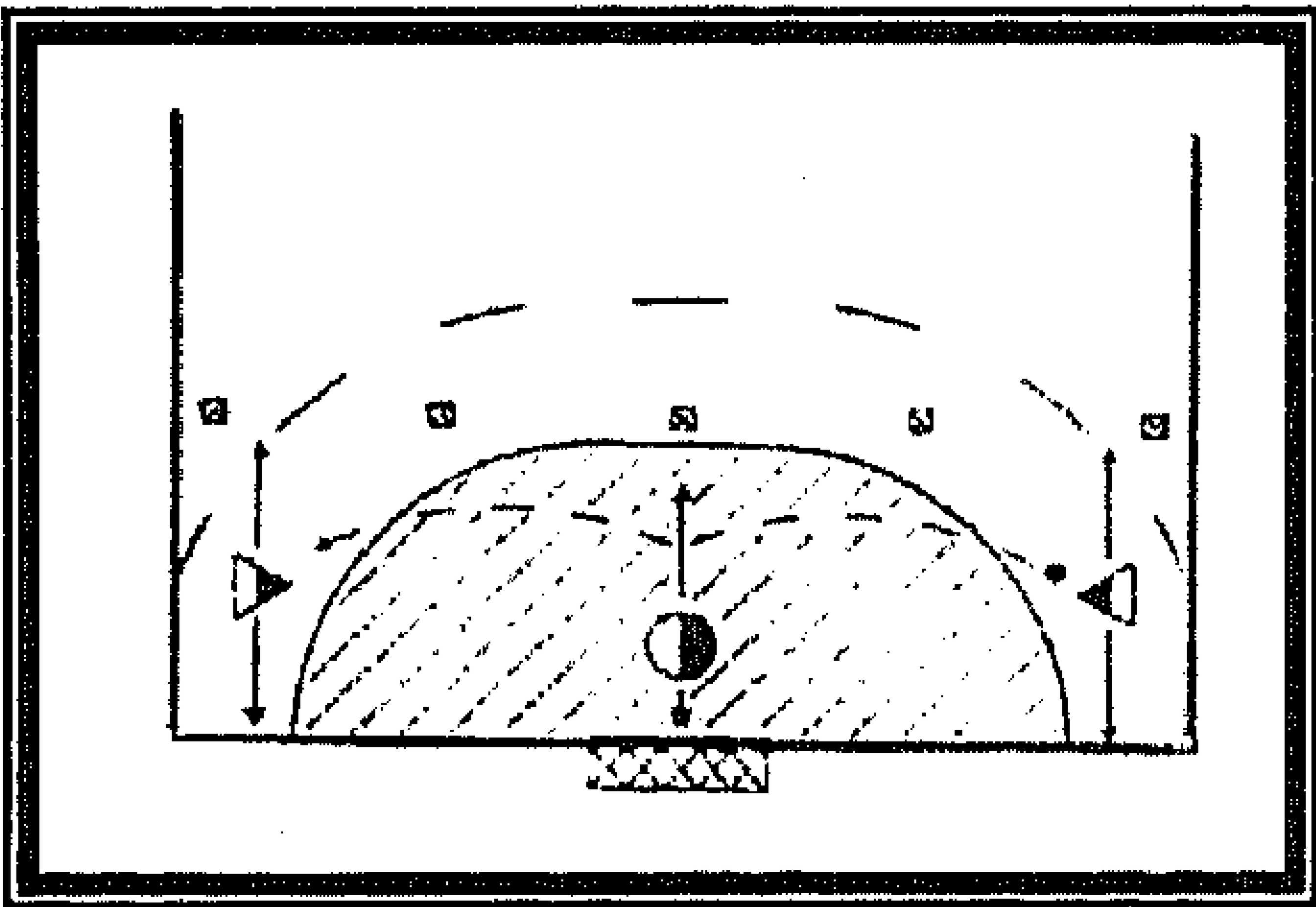
شكل (٣٣٠)

١٢- تمرير الكرة من الجناح الأيسـر الظهير الأيسر الذي يمررها إلي الظهير الأيمن يقوم المدافـع رقـم (١) بمقابلة الظهير الأيسـر ويتبعه حتى يـسلمه إلي المدافـع رقـم (٢) ويقـوم المدافع ٢ بتكـرار العمل مع الظـهير الأيمـن حتـى يسلمه للمدافع رقـم (٤). شكل (٣٣١)



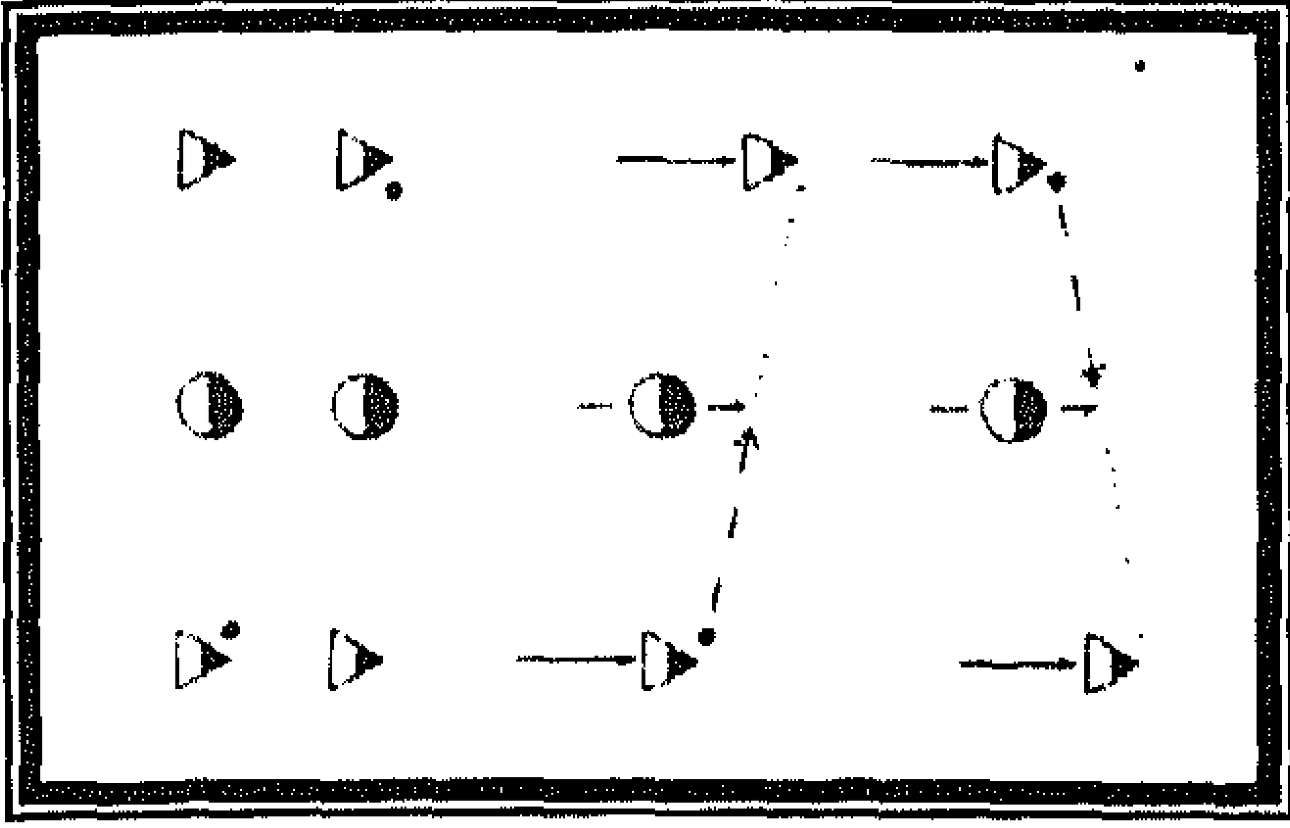
شكل (٣٣١)

١٣- مهاجمين في مركز الجنـاح يمـرروا الكرة إلي بعضهم ويحاول المدافع قطع الكرة من داخل منطقة المرمى - تغيير الأدوار . شكل (٣٣٢)



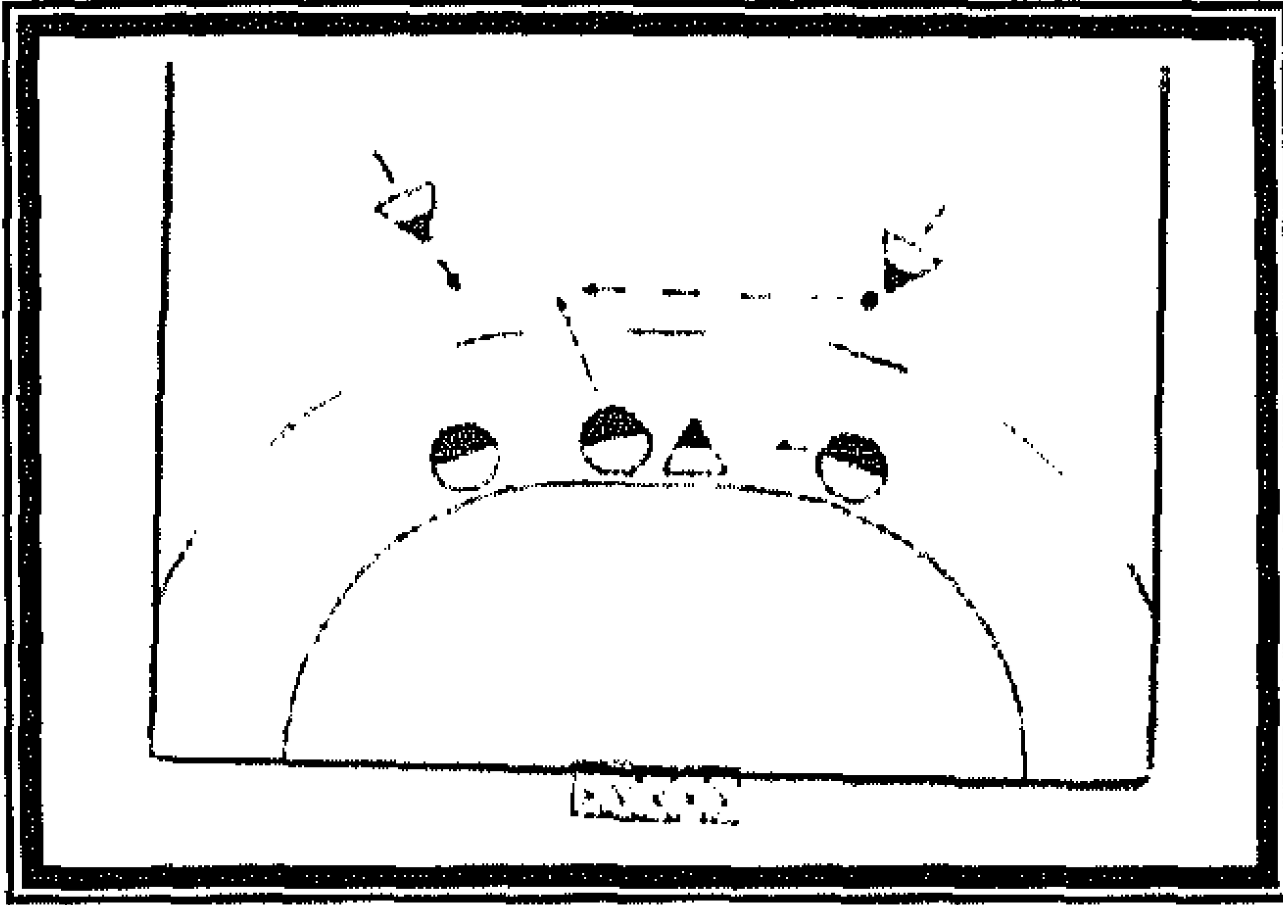
شكل (٣٣٢)

١٤- مهاجمين في مسافة ١٠ - ١٢متر يتقدموا بطول الملعب بالتمرير المستمر لبعضهم بينما يوجد مدافع واحد بينهم يحاول قطع الكرة. شكل (٣٣٣)



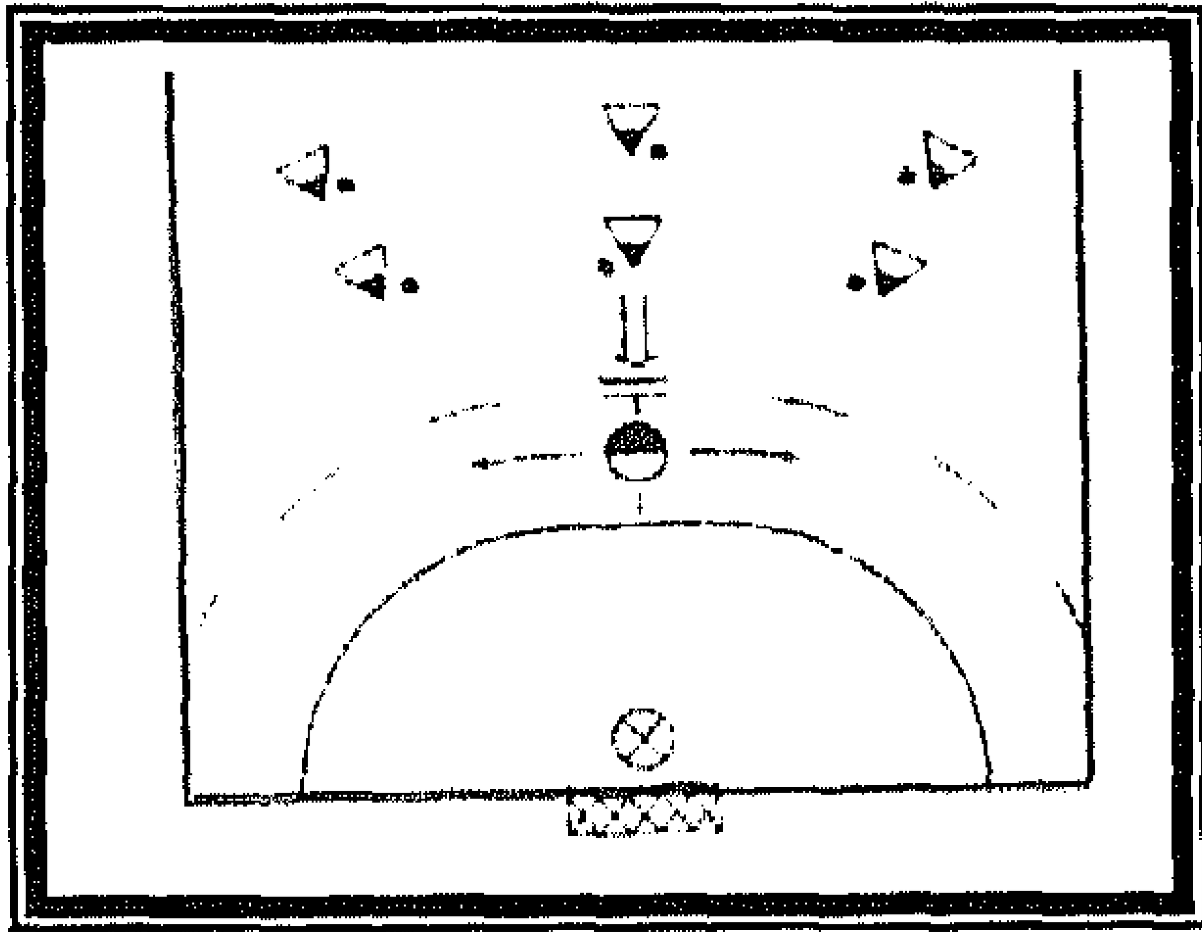
شكل (٣٣٣)

١٥- من خط الرمية الحرة مهاجمين من الخط الخلفي يمرروا الكرة باستمرار لبعضهم وأحيانا لزميلهم لاعب الدائرة والمحاط بثلاث مدافعين على خط منطقة المرمى هدفهم هو قطع التمريرات بين المهاجمين مع الدفاع علي لاعب الدائرة.



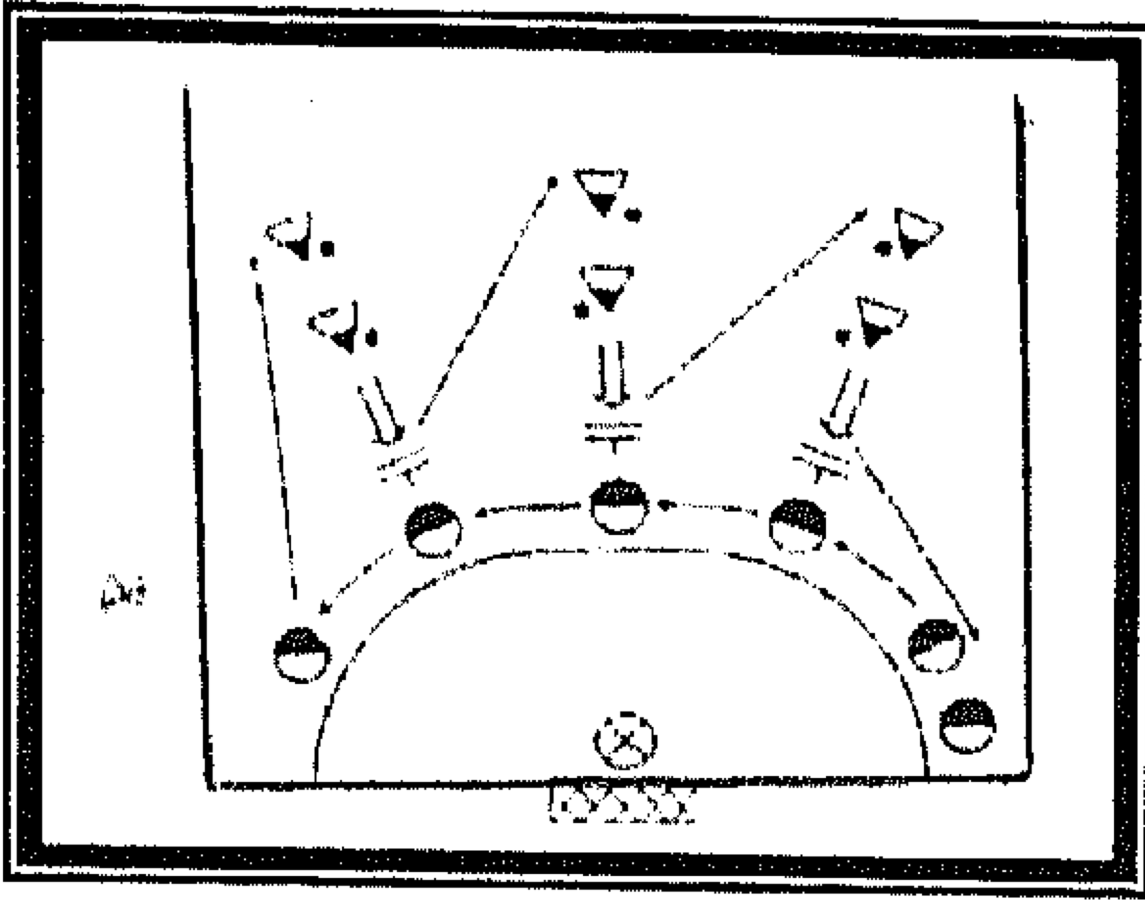
شكل (٣٣٤)

١٦- ممارسة الصد للكرات المصوبة من لاعبي الخط الخلفي:يقوم المهاجمين بأداء تصويبات محددة واحد بعد الأخر من خط الرمية الحرة بينما يحاول المدافع صد هذه الكرات بالطرق المختلفة بعد التحرك بثبات خارج خط الجزاء ليواجه المصوب ثم يعود للخلف. شكل (٣٣٥)



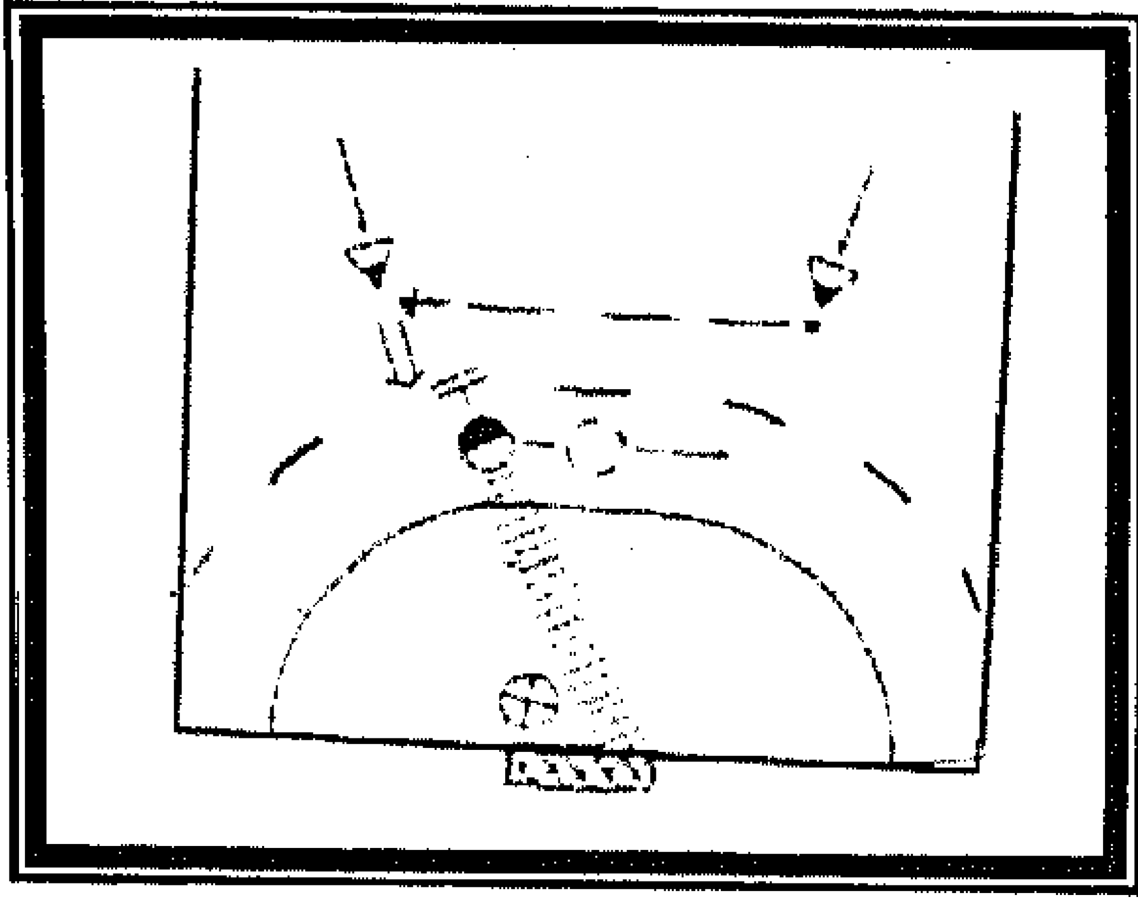
شكل (٣٣٥)

١٧- ممارسة الصد للكرات المصوبة مع التحرك علي خط منطقة المرمي : واحد بعد الأخر متحركا بخطوات جانبية حول خط منطقة المرمى مع صد تصويبات محددة من خط الرمية الحرة . مع مراعاة أن المدافع الذي ينتهي من أدائه يصبح مهاجما وأول مهاجم علي الجانب الأخر يصبح مدافعا. شكل (٣٣٦)



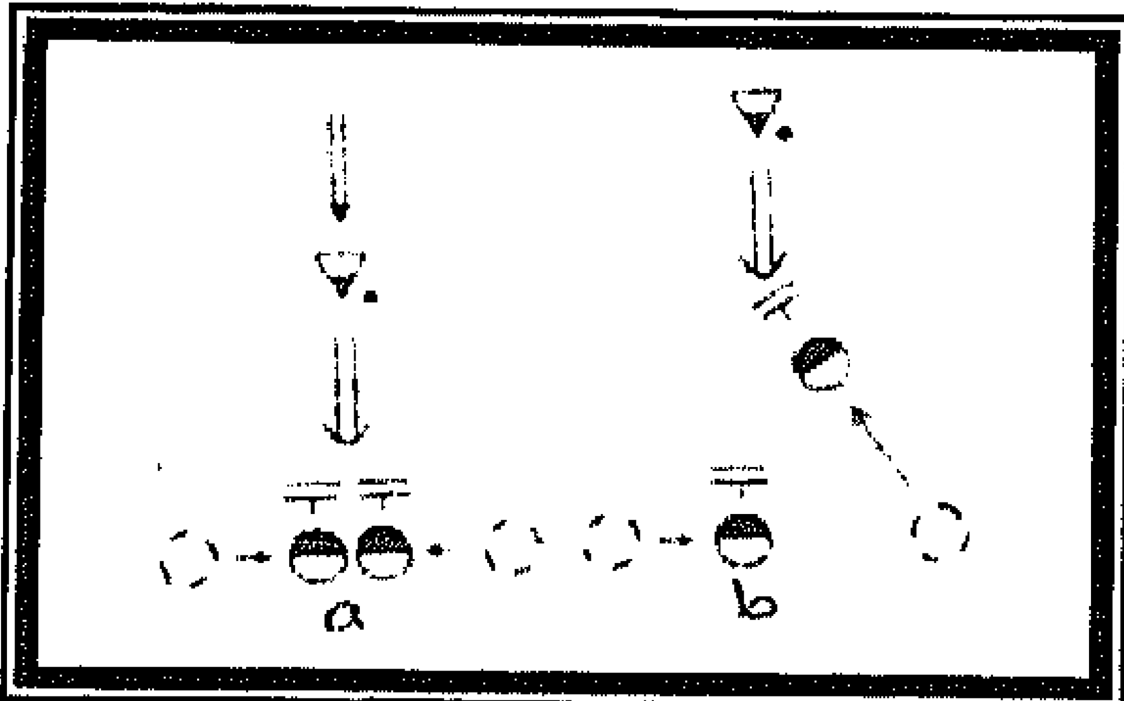
شكل (٣٣٦)

١٨- ممارسة الصد للكرات المصوبة في متابعة مع حارس المرمي:اثنين من مهاجمي الخط الخلفي يمرروا الكرة مع أداء حركات الضغط والتهديد بينما مدافع واحد يتتبع مسار الكرة علي خط منطقة المرمى مع التحرك بخطوات جانبية ومحاولة صد محاولات متبادلة للتصويب من المهاجين مع مراعاة تغطية الجانب البعيد من المرمى بينما يغطى حارس المرمى الجانب الأخر. شكل (٣٣٧)



شكل (٣٣٧)

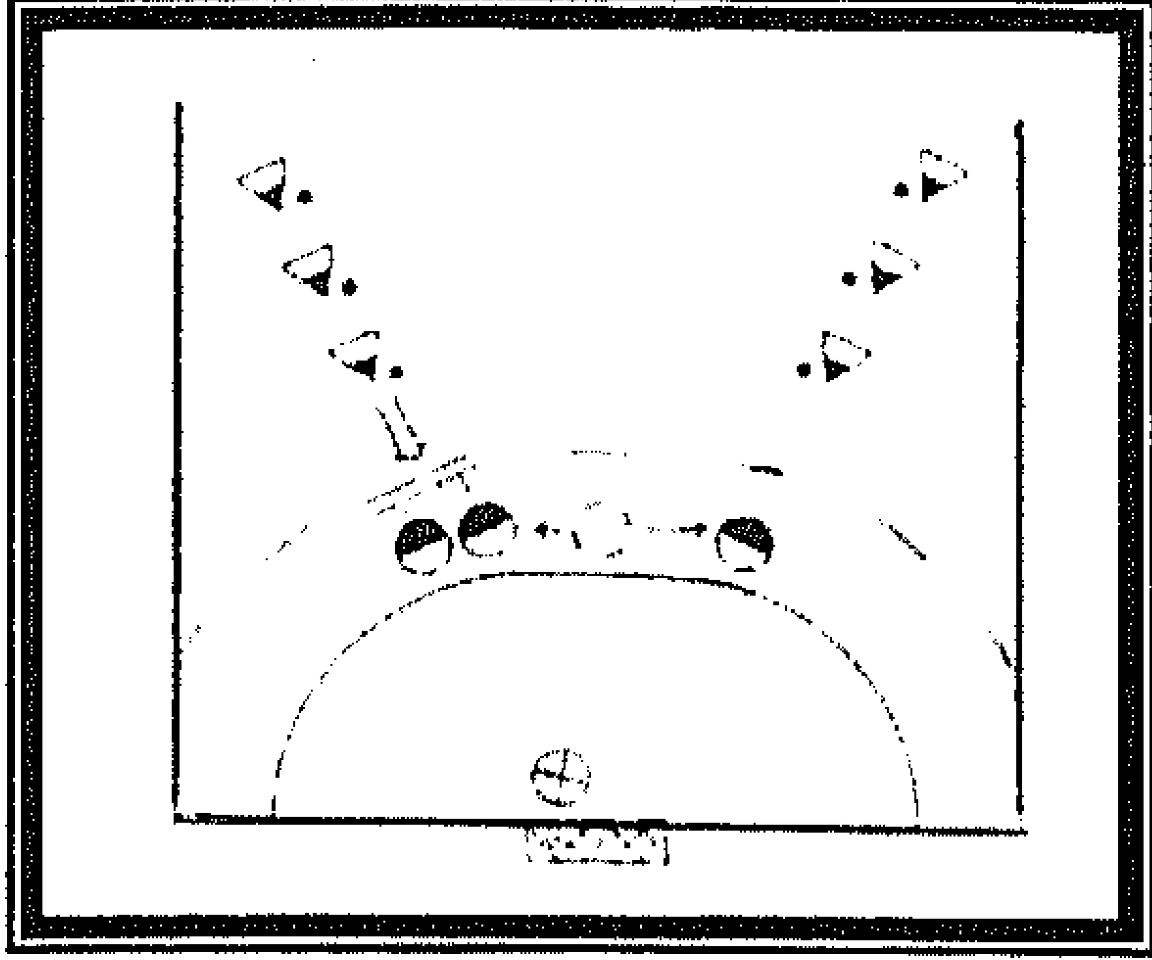
١٩- يحاول مهاجم أداء تصويبات محددة من فوق الذراع،أسفل الذراع، بالوثب بينما اثنين مدافعين يحاولوا الصد بالطرق المناسبة بالخطو معا - جانب لجانب (a)



شكل (٣٣٨)

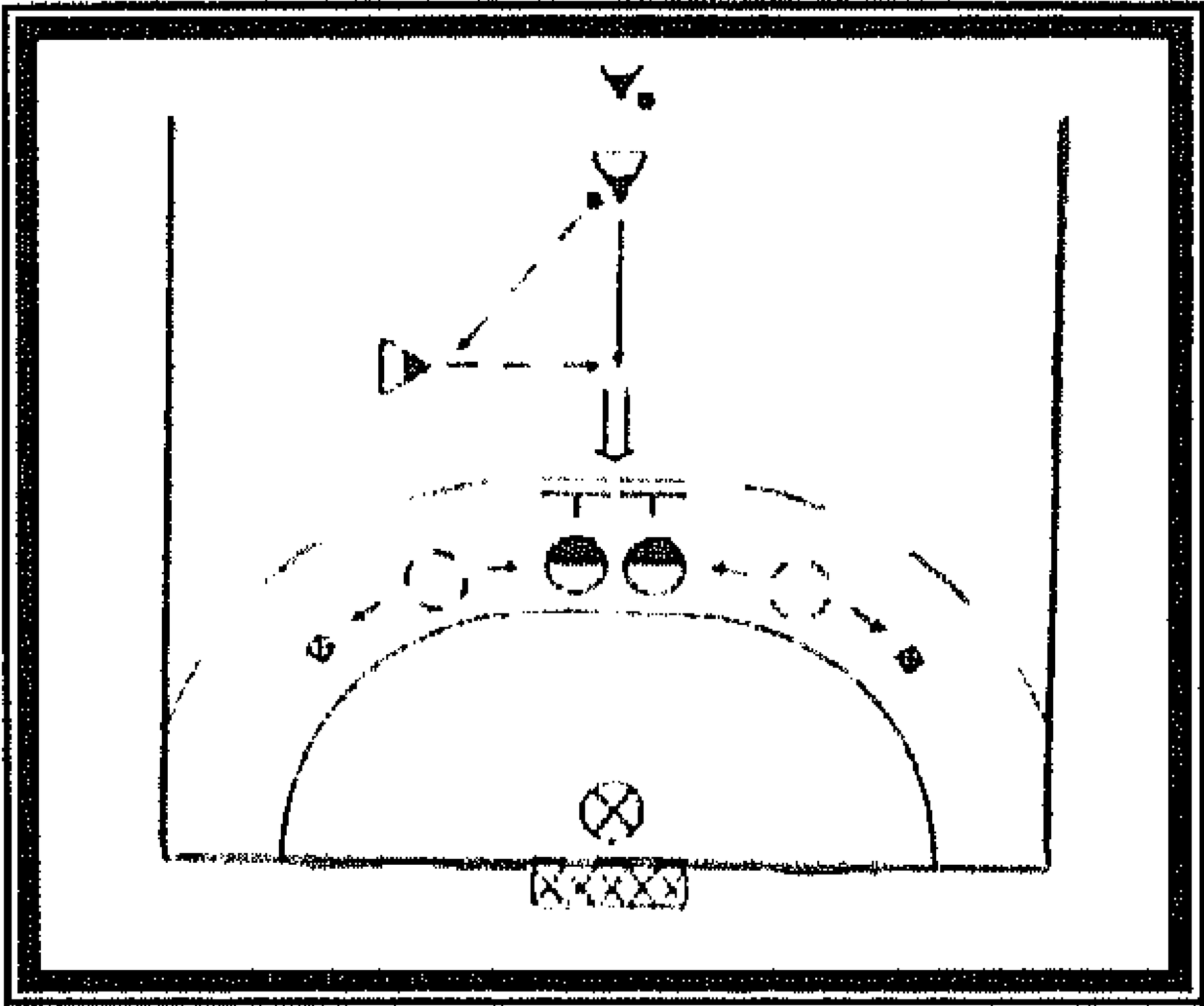
أو بواسطة التحـــرك قطريا خلف بعضهم

– صـــد تكميلي. شكل (٣٣٨)



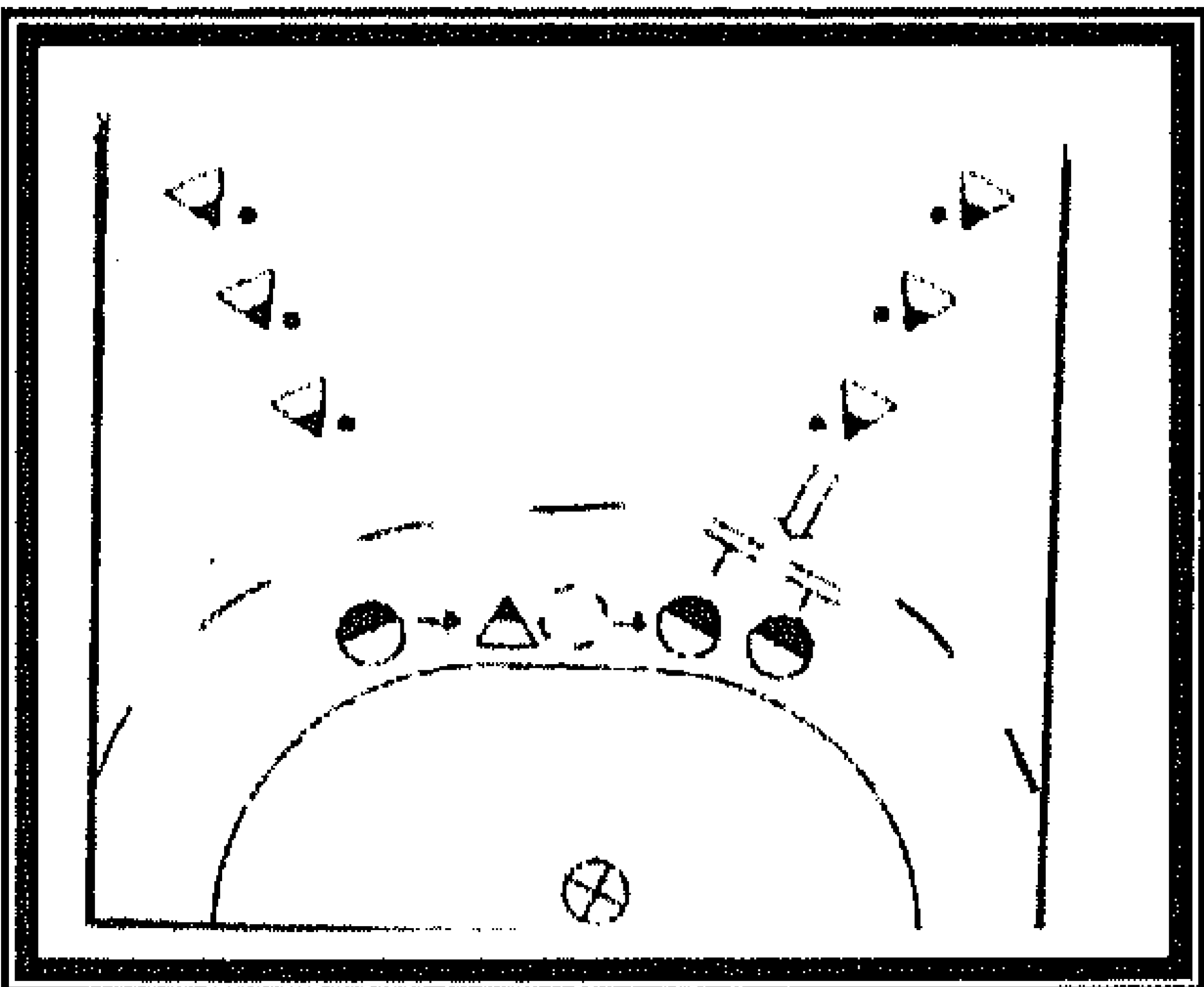
شكل (٣٣٩)

٢٠- ممارسة الصد جانب لجانب في اتفاق مع حارس المرمى:مهاجمين في الخـــط الخلفــي، مواجهين لثلاث مدافعيـــن علي خط منطقة المرمي يحاول المهاجمين بالتبادل التـــصويب بالوثب من علي خط الرمية الحرة وعلـــي مدافع الوسط أن يتحرك بجانــب الزميـــل الذي يتم التصويب من ناحيته للصد بالوثب في الهواء مع مراعاة تغطية الجانب البعيد من المرمى.



شكل (٣٤٠)

٢١- المهاجمين من مركز منتصف الخط الخلفـــي يقوموا بتصويبات محددة بعد استقبال الكرة وفي لحظة تمرير المهـــاجم لزميلـــه يتحـــرك المدافعين من خط رمـــــية الجـــزاء جانبـــا للمس المعوقات الموضوعة ثم العودة للقـــرب من بعضهم لمحاولة الصد علي التصويبة جانبا لجنب أو صد تكميلي علي حـــسب نـــوع التصويبة . شكل (٣٤٠)

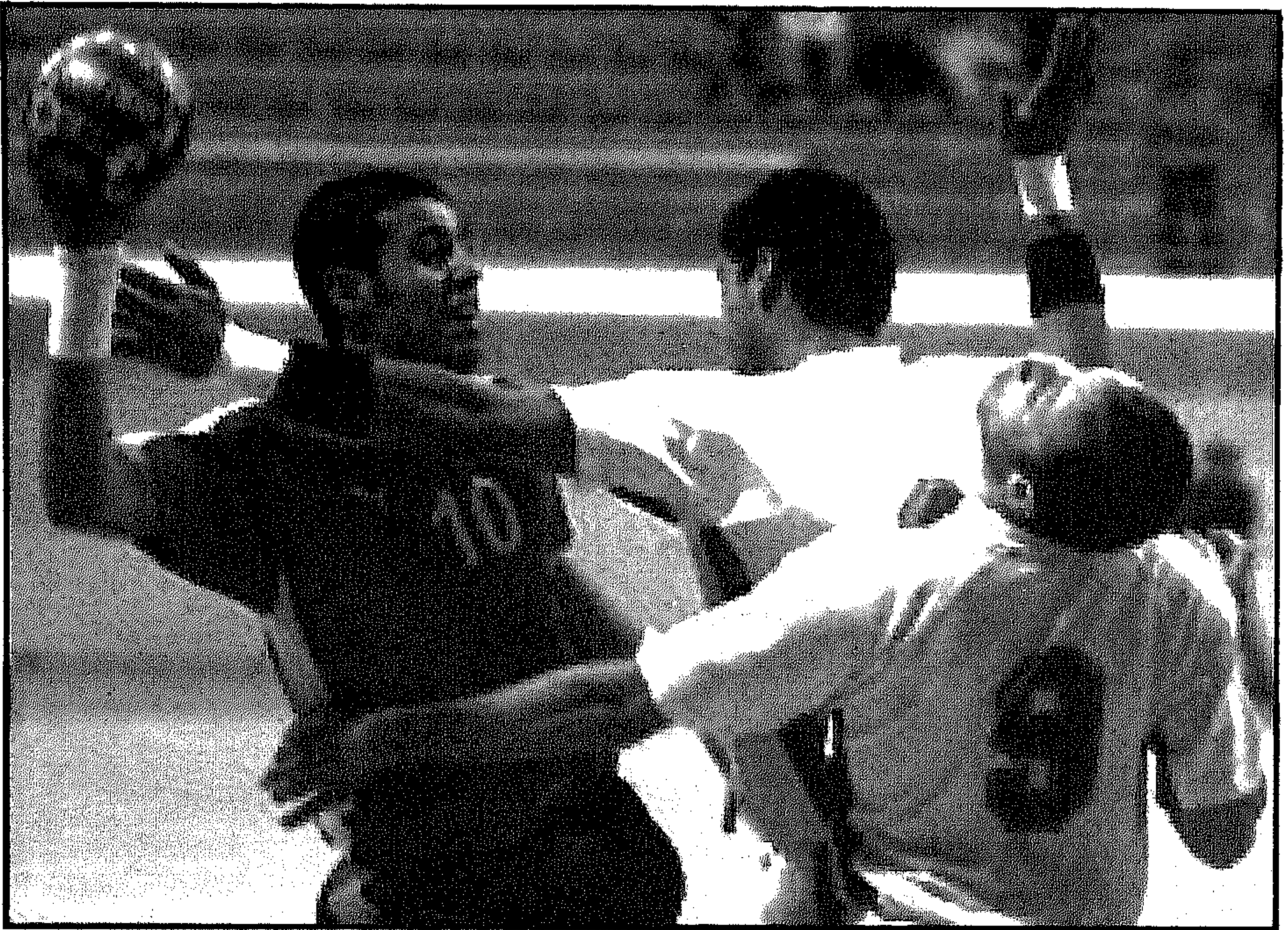


شكل (٣٤١)

٢٢- مجموعتين من المهاجـــين : تقابـــل ثلاثـــة مدافعين ومهاجم واحد علي خـــط منطقـــة الـــــمرمى وبالتبـــادل يحـــاول المهـــاجمين التصويب بأشكاله المختلفة وأقرب اثنيـــن

مدافعيـــن يحاولوا الصد علي التصويب بينما المدافـــع الثالث يراقب لاعـــب الدائرة.

٢٣- صد جماعي – لرميات حرة بالتصويب بالوثب لأعلى من علي خط الـــ٩ متر وذلك بالاتفاق مع حارس المرمى لتغطية الجانب البعيد من المرمى بينما يغطى هو الجانب الأخر وبذل مجهود للحصول علي الكرة المرتدة.



الفصل الخامس
الدفاع خططيا

أولاً : ماهية الدفاع خططياً .

ثانيـــاً : الدفاع الفردي في إطار العمل الخططي.

ثالثـــاً : الدفاع الفردي في إطار العمل الخططي الجماعي .

رابعـــاً : الدفاع الفردي في إطار العمل الخططي الجمـــاعي في المواقـــف الخاصة .

خامساً : مراحل الدفاع .

سادساً : فلسفة تدريب الدفاع الفردي .

ســـابعاً : العناصر الأساسية لخطة تدريب الدفاع الفردي .

ثامنـــاً : تدريبات لتنمية العناصر الأساسية لخطة تدريب الدفاع الفردي.

تاسعاً : الدفاع النشط بالمهاجمة

الفصل الخامس

الدفاع خططيا

أولاً : ماهية الدفاع خططياً :

تناولنا سابقا بالتحليل طبيعة لعبة كرة اليد والتي تتصف بصغر الملعب والمساحة المخصصة للعب بشكل خاص كما أن التكتيكات المتبعة هجوميا ودفاعيا تحصر اللعب بشكل دائم بين خط الـ٦ م وثلث الملعب حول منطقتي المرمى وان كانت بدأت في الأفق بعض التكتيكات خاصة المصرية في المجال الدولي والتي يعتمد الدفاع الخططي فيها على الدفاع النشط الهجومي والذي أصبح يجبر على فتح وزيادة مساحة ورقعة اللعب وبالتالي زيادة أعباء النواحي الدفاعية و الهجومية في صراعها للفوز فاتسعت مساحات اللعب لتصل إلى منتصف الملعب تقريبا بل إن الكثير من الدول الأخرى اتبعت هذا الأسلوب نظرا لما حققته هذه الخاصية الخططية الدفاعية من تأثير ظهر على كرة اليد المصرية في المحافل العالمية اتجهت لاتباع نفس هذا الأسلوب الدفاعي النشط مما دعا الاتحاد الدولي إلى البدء في التفكير بتغيير القانون الحالي ليساير طبيعة اللعب الحديث حيث بدأ في التفكير خلال مناقشات المؤتمر الدولي للحكام والمدربين والذي عقد بالقاهرة عام ١٩٩٥م على منع عودة اللاعب بالكرة إلى نصف ملعبه ، ووضع ضوابط لكشف اللعب السلبي .

كل هذه التغيرات لاشك وأنها سوف تؤثر بطريقة أو بأخرى على النواحي الخططية الدفاعية والتي سوف تتناولها بالتفصيل في هذا الفصل ، وكما أن هناك ما سميناه سابقا منطقتي الهجوم (أمامية وخلفية) فان في المجال الدفاعي يمكننا تقسيم

الملعب من الناحية الدفاعية إلى مناطق تتشكل وفقا للتشكيل الدفاعي المتبع ولكن هناك منطقة أساسية أولى وهى الواقعة بين خطى الـ٦ أمتار وخط الرمية الحرة وهذه القاعدة التي يتحرك عليها أفراد الفريق المدافع إذا ما اتبعوا التشكيل الدفاعي ٦-صفر ويكون مركزا للخط الدفاعي إذا توزع اللاعبون على أكثر من خط فتظهر المنطقة الدفاعية الثانية وهى التي تبدأ من خط الرمية الحرة وأمامها بعمق من ٣- ٥ أمتار مثل التشكيل الدفاعي المقترح ٥ : ١ ، ٤ : ٢ ، ٣ : ٣، وهناك بعد ثالث للمنطقة الثالثة يظهر عند استمرار توزيع اللاعبين على أكثر من خطين دفاعيين مثل ٣: ٢: ١، أو الدفاع المفتوح رجل لرجل باستخدام أسلوب الدفاع الهجومي النشط فتظهر المساحة الثالثة والتي تتلوا المنطقة الثانية وحتى منتصف الملعب تقريبا .

ولعبة كرة اليد لها خاصيتان دفاعيتان الأولى أن المنافسة تتم بين فريقين يتفاعلان من خلال قانون يسمح لهما بالاحتكاك العنيف والالتحام المباشر الغير معاقب علية قانونا ، أما الخاصية الدفاعية الثانية هي وجود غرض واضح للمدافعين بمنع الكرة من دخول مرماهم المحدد والتام الوضوح ، وهاتان الخاصيتان تميز لعبة كرة اليد عن غيرها من الألعاب الجماعية ككرة السلة مثلا في الاشتراك المباشر والمستمر بين جميع اللاعبين المهاجمين والمدافعين بعنف واحتكاك طول الهجمات مع الحفاظ على إثراء اللعب التنافسي بتكوينات خططية جماعية تحت ضغط دائم الالتحام ، ومباراة كرة اليد تتمثل في صراع إرادتين ، إرادة الفريق المهاجم الذي يحاول بإلحاح بناء تصوره الخططي الهجومي وإرادة الفريق المدافع الذي يحاول بإلحاح أيضا إزعاج والتشويش على عملية بناء هذا التصور عن طريق تفتيت الترابط والتواصل القائم بين أفراد لاعبي الفريق المهاجم وتوصيلهم إلى حالة نفسية

سلبية تتسم باليأس ونمطية التصرف والتعجل في التنفيذ مما يضطرهم بالقيام بأعمال عشوائية غير موجهه تتصف بالفردية .

لذا فعلى الفريق المدافع أن يرتقى بمستوى إتقان العمل الجماعي من خلال تنسيق وتوزيع الأدوار والمتطلبات الدفاعية بين اللاعبين ، وسلوك اللاعبين أثناء الدفاع ترتبط أجزاءه في أشكال معينة من التعامل يظهر في أنماط من الاتصال الحركي ويظهر هذا الاتصال بين أفراد الفريق المدافع ، كذلك يظهر التفاعل بين الفريقين المدافع والمهاجم الذي يمتلك كلا منهما المهارات الخاصة التي يحاول بها التغلب على الأخر لأن فرق الألعاب الجماعية تتميز بأنها فرق ذات طبيعة العمل المتفاعل حيث أن كل الأعضاء يعملون سويا في انسجام تام من خلال التكامل البدني والمها ري بين أفراد الفريق في نمط يعتمد كل جزء فيه على الأخر لإنجاز هدف واحد لأن هذا ما يتميز به العمل الخططي الجماعي لأنه عبارة عن مجموعة مترابطة من جزيئات العمل الفردي المختلفة باختلاف واجبات المركز ، ويتكامل هذا العمل لتحقيق هدف واحد أو لتحقيق ميزة على الفريق المنافس.

ويعتبر كل تصرف من التصرفات التي يؤديها اللاعب أثناء المباريات تتم فيها بوضوح ظهور ذلك الترابط بين فن الأداء والخطط الذي لا يمكن أن تفصل بينهما حيث من الطبيعي أن يكون هناك فرق كبير بين كل من هذين الجانبين إذا ما قمنا بتحليل الاختلافات والارتباطات التي تتعلق به ودراستها ، غير أنه يمكن لنا القول بأن إجادة فن الأداء فقط يعتبر بالنسبة لأي مباراة رياضية أمرا عديم الجدوى مثله في ذلك مثل الاقتصار على المعرفة الكاملة لكافة الإمكانات الخاصة بالخطط مثل المعلومات الخططية من أشكال التحركات وما يتطلبه المركز من إمكانات جسمية وغيرها دون التعرف على عناصر الأداء الذي يتمثل في محتوى العمل الفردي أثناء التحرك وتنفيذ الخطة الدفاعية ، لذا فان فن الأداء والخطط مرتبطان

ببعضهما البعض ارتباطا وثيقا حيث أنه عندما يقـوم أحـد المـدافعين بالتـصدي للتصويب على المرمى لا تحكم على طريقة أداءه لصد التصويب فقط ولكن يكون منطلقنا في هذا المجال هو موقف للعب في تلك اللحظة ، وهل هو توقيت مناسب لصد التصويب في هذا الموقف أم لا .

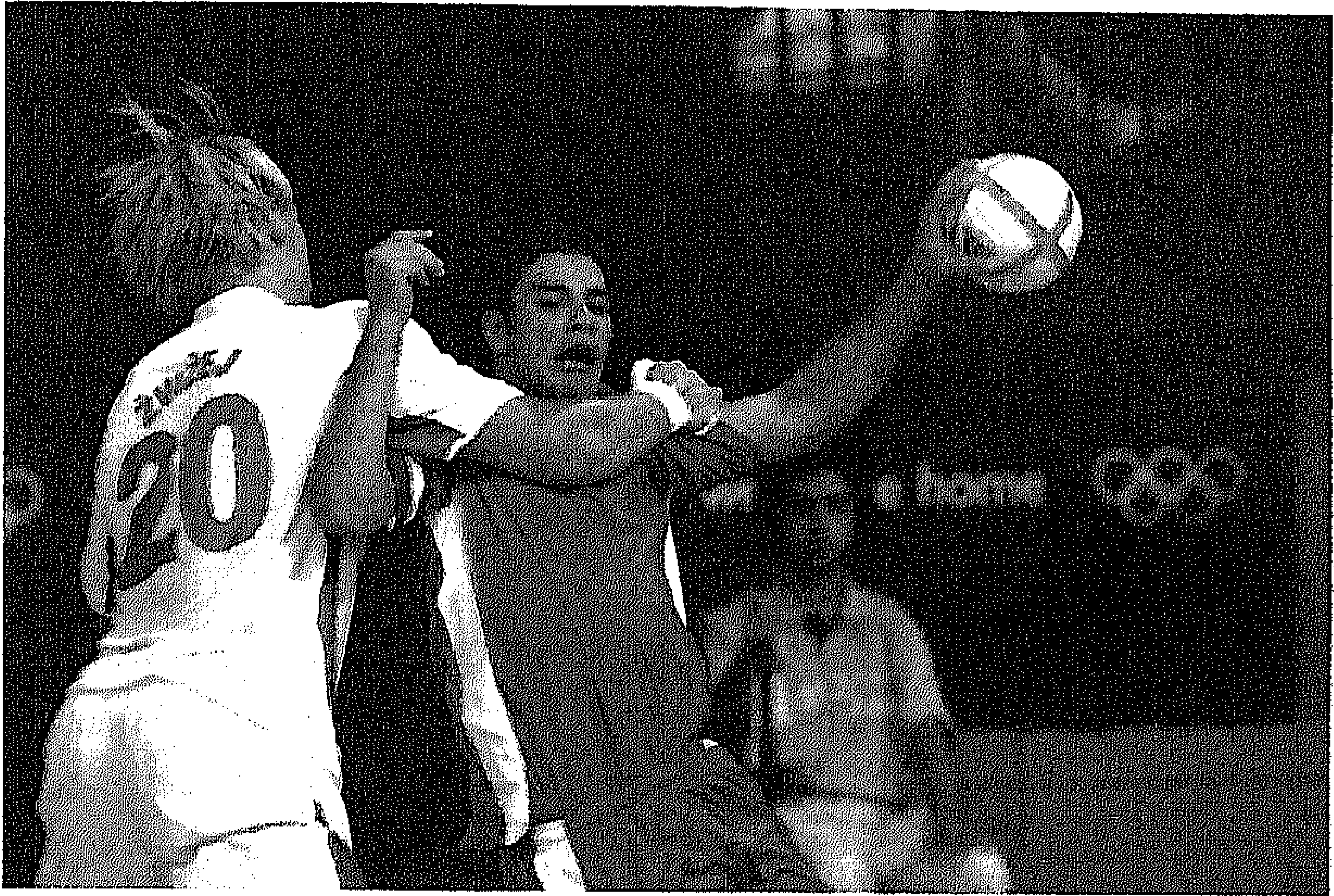
ومن الملاحظ عن الفرق المصرية وخصوصا فرق الناشئين أن هناك فجـوة بين الأداء المهاري الفردي والعمل الخططي الجماعي حيث ينفصل الأداء المهـاري الفردي عن التداعي الحركي الجماعي ، وخصوصا أثناء تنفيذ عمل خططي جماعي ، وهذا قد يرجع إلى أن التعلم والارتقاء بمستوى إتقان الأداء المها ري مـن بدايـة مراحل التدريب تتم بصورة منفصلة خارج طبيعة العمل الجماعي ، وهذا يـنعكس بالتالي على انخفاض فاعلية وإنتاجية الأداء المها ري الفردي داخل العمل الخططـي الجماعي ، مما يؤثر على مستوى العمل الخططي المركب الذي يشترك فيه الفريـق ككل .

كما أن العمل الفردي في بطء تردد الحركات الدفاعية المفردة عند اللاعبين مثل بطء التصدي لعمليات الاستلام والتمرير، والتصدي لحركات الخداع بالكرة وتحركات القدمين يؤدى باستمرار إلي بطء في الإيقاع الجماعي لأداء الفريق المدافع وتفتيته كذلك بطء في الإيقاع الجماعي للنظام الدفاعي ككل وخصوصا أثناء تنفيذ تصور خططي معين ، إذ أن بطء إيقاع الحركة من المعوقات الـتي تعيـق تواصـل وفاعلية العمل الجماعي الخططي لأن أداء الخطط في المباريات يتضمن التكامل بـين أداء كافة لاعبي الفريق المدافع ، وارتباط كل حركة دفاعية بالحركة التالية للزميـل في إطار واحد هذا الارتباط هو الذي يعطى للحائط الدفاعي أو النظام الدفاعي ميزة التماسك .

ويعمل الإبداع والابتكار أثناء العمل الخططي الجماعي على زيادة فاعليته ويتمثل الإبداع في استحداث أداءات دفاعية فردية متنوعة ومتعددة وذات مستوى عالي في تغاير أداؤها طبقا لتغاير الموقف الهجومي ، حيث يقوم هذا الأداء الدفاعي في إيقاف العمل الهجومي بأقل مجهود ممكن وبدرجة عالية من الفاعلية ، وتعتبر مراحل الإبداع هذه مؤشرا عاليا لارتفاع مستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين ، وسوف نتعرض بشيء من التفصيل للدور الذي تلعب المهارة الفردية في إطار العمل الخططي الفردي والعمل الخططي الجماعي ، والخططي الجماعي في مواقف خاصة .

ثانياً: الدفاع الفردي في إطار العمل الخططي :

ويقصد بالعمل الفردي الدفاعي المهارات التي يؤديها المدافع ضد المهاجم سواء كان هذا اللاعب مستحوذا على الكرة أو بدونها ، وقد سبق أن تناولنا هذه المهارات المفردة الدفاعية بالشرح والتحليل ولكن يجب النظر هنا إلي استخدام وتوظيف هذه المهارات المفردة وفق فكر خططي إيجابي يتناسب مع الموقف المراد التصدي له بطريقة شبة آلية حتى يؤدى بأثر دفاعي فعال في إيقاف الخطر الهجومي المقابل فاللاعب المتميز خططيا هو اللاعب الذي يمتلك القدرة على تطويع أداءه المهارى وفقا للموقف التنافسي اللحظي وعلى المدافع تطويع هذه المهارات الفردية من خلال فكر خططي متسلسل يراعى فيه التالي :



١-الدفاع هو قانون دائم لمحاولة استعادة الكرة بالضغط على المهاجم :

حيث يتوقف نجاح الدفاع على محاولته الدائبة بغير يأس في الاستحواذ على الكرة واستخلاصها من الفريق المهاجم بما يستجوب الضغط الدائم على أفراد الفريق المهاجم لإزعاج تصوراتهم الخططية الهجومية مما يجعلهم يؤدون تحت ضغط دفاعي دائم يعرضهم للتوتر وعدم القدرة على التركيز في أداء المهام الهجومية .

٢-الدفاع يعني إجبار المهاجم لارتكاب الأخطاء :

إذ أن ترك اللاعب المهاجم للعمل بحرية يجعل المدافع متوترا متعجلا للحظة التصويب ، وزوال الخطر الهجومي مما يزيد من فرص إصابة مرماه ولكن الدفاع ووضع المهاجم في مواقف شاذة تجعله يرتبك فيؤدى أخطاء قانونية مثل خطأ أربع خطوات أو الدخول بطريقة خاطئة في صدر المنافس أو خطأ إعادة التنطيط أو تكراره أو حتى أخطاء فنية مثل تعجل التمرير وخروج الكرة خارج الملعب أو التمرير في قدمي الزميل أو التصويب بتعجل خارج الملعب ، كل هذه أهداف للمدافع لجعل المهاجم يقوم بعملية إنهاء بطريقة خاطئة من الناحية الفنية أو القانونية.

٣-الدفاع يعني استمرار الجهود لتفادى فرص تسجيل الهدف :

لاشك أن المهاجم دائما ما يحاول الوصول إلى مكان مناسب لإنهاء عملياته الهجومية بالتصويب لذلك يجب أن تقوم فلسفة الدفاع تجاه هذا الموقف على منع هؤلاء المهاجمين من الوصول إلى هذه الأماكن المناسبة لهم لتسجيل الأهداف فيحاول المدافعون إذا ما كان اللاعب المهاجم أيمن مثلا أن يجعل هذا اللاعب غير مرتكزا بحرية على قدم الارتقاء اليسرى في أماكن التصويب الخاصة به قدر الإمكان أو تصعيب زوايا وأوضاع الجسم المهاجم إذا ما افترضنا انه وصل إلى المكان الذي يقوم من عليه التصويب ، كل ذلك بغرض تفادى التصويب وتسجيل الأهداف والتقليل بالتالي من هذه الفرص .

ثالثاً : الدفاع الفردي في إطار العمل الخططي الجماعي :

إن السمة المحققة للإنجاز في المنافسات الجماعية لا تتم إلا بعمل جماعي متكامل يستغل مجموعة من العمليات التي تهدف إلى الترابط والتفاهم من خلال عمليات حركية متبادلة بين أفراد الفريق فهذه السمة هي سمة مميزة للعمل الجماعي في الألعاب الجماعية والتي تميزها عن باقي الألعاب الرياضية الفردية فالألعاب الجماعية هي تفاعل متبادل بين أفراد الفريق كوحدة اجتماعية تتضمن علاقات ارتباط بين اللاعبين من خلال أداة اللعب .

والنجاح الدفاعي يتوقف بلا شك على مدى التعاون المتصل بين أفراد الفريق ككل في تطويع القدرات الدفاعية الفردية في إطار من العمل الجماعي يعمل على تحقيق الهدف الدفاعي للفريق ككل إذ أن المستوى البدني والمهارى للفرد الواحد مهما بلغ من علو لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يحقق التغلب على الفريق الأخر.



وعلى ذلك فان الدفاع الجماعي يتوقف نجاحه على توزيع الاهتمامات للحالات التالية :

١- توزيع المسئوليات الدفاعية :

حيث يجب على كل لاعب من لاعبي أفراد الفريق وفقا لطبيعة مركزه داخل التشكيل الدفاعي أن يتعرف على أي من اللاعبين القريبين يقع تحت مسئوليته وما هي حدوده في التعامل مع الفريق المهاجم وغالبا ما يقوم المدرب بتحديد هذه المسئوليات وفقا لقدرة المدافع .

٢- تغطية المدافع :

لاشك أن لكل لاعب مدافع مهام في تغطية زميله تختلف وفقا للتشكيل الدفاعي المتبع وهو ما يطلق عليه مجازا في التعبير التطبيقي الدفاع على واحد ونصف ، والنصف هو إشارة إلى أن هذا المدافع عليه تغطية زميله والمساعدة في نصف مهامه لتقوية الدفاعات أمام هذا المهاجم ، فيجد هذا المهاجم أن من تصدى

له خلال تحركه يمينا مثلا لاعب ونصف ، لاعبا هو المدافع المكلف برقابته والنصف هي إشارة لعملية التغطية التى يقوم بها الزميل المجاور للمدافع .

٣- المساعدة الدفاعية :

وهذا المبدأ من أخطر المبادئ الدفاعية والتي بالرغم من توزيع المسئوليات الدفاعية ومبدأ التغطية إلا أنه قد يتخطى أحد المهاجمين الدفاعات فيجدر بأحد المدافعين القريبين من العملية الهجومية رغم أنه ليس من ضمن مسئوليته التصدي لهذا المهاجم والقيام بمساعدات إضافية دفاعية وهذا يستوجب بالتالي من باقي المدافعين إعادة توزيع مسئولياتهم الدفاعية لحظيا لمواكبة هذا الموقف الفجائي والذي استدعى القيام بالمساعدة الدفاعية وهى خاصية تعتمد تماما على فكر خططي دفاعي ومبدأ جماعي سامي وتميز لعملية نفسية شرسة.

٤- استلام المنافس :

إن عملية التسليم والتسلم الدفاعية لمواجهة التحركات المختلفة للاعبين أثناء تحركاتهم يمينا ويسارا في حركات مائلة وعرضية سواء بكرة أو بدونها تستوجب من المدافعين التعاون فيما بينهم في تسليم واستلام هؤلاء المنافسين بطريقة دقيقة وفي توقيتات مناسبة لتوفر على اللاعب المدافع الجري لمسافات طويلة نسبيا بعرض الملعب لملاحظة المهاجم القاطع مثلا ، وبالتالي توفر الطاقة عند تسليم المهاجم المكلف برقابته لزميل واستلام المهاجم الذي كان مع هذا الزميل .

٥- نصب المصيدة :

ونعنى بهذا المبدأ هو محاولة الوصول إلى موقف دفاع (٢ ضد ١) عن طريق عزل هذا اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة عن باقي لاعبيه بحصاره بمدافعان مما يستوجب عليه الرجوع خلفا وتهدئة العملية الهجومية لفك هذا الحصار وتمرير

الكرة وإعادة تنظيم الملعب وهذا المبدأ يتطلب فكرا عاليا في توزيع المهام الفردية الدفاعية جماعيا ، كما أنها ولا شك تحتاج إلى القدرات المهارية والبدنية العالية .

٦- إيقاع المهاجم فى خطأ الدخول على المنافس :

من أقوى المهام التى يجب أن يتقنها المدافع هو خداع المهاجم والوصول بجسمه إلى إحتلال مسار ينوى هذا المهاجم إختراقه وبالتالى يجبره على الإصطدام به ويقع فى شرك إرتكاب خطأ قانونى يفقده الكره لتحتسب عليه رميه حره .



٧- توزيع المسئوليات الدفاعية ضد مناورات الهجوم في الهواء فوق منطقة المرمى:

إن مناورات ألعاب الهواء الهجومية قد كثرت في كرة اليد الحديثة وظهر التجاء الهجوم إلى الكرات المسقطة داخل منطقة المرمى ليستقبلها مهاجم في الهواء قريبا من المرمى ويقوم بالتصويب بحرية كاملة وهذه المواقف تتطلب التصدي من جانب الدفاع وبالتالي تكليف المسئوليات إذا ما ظهرت النوايا لرمى الكرة داخل

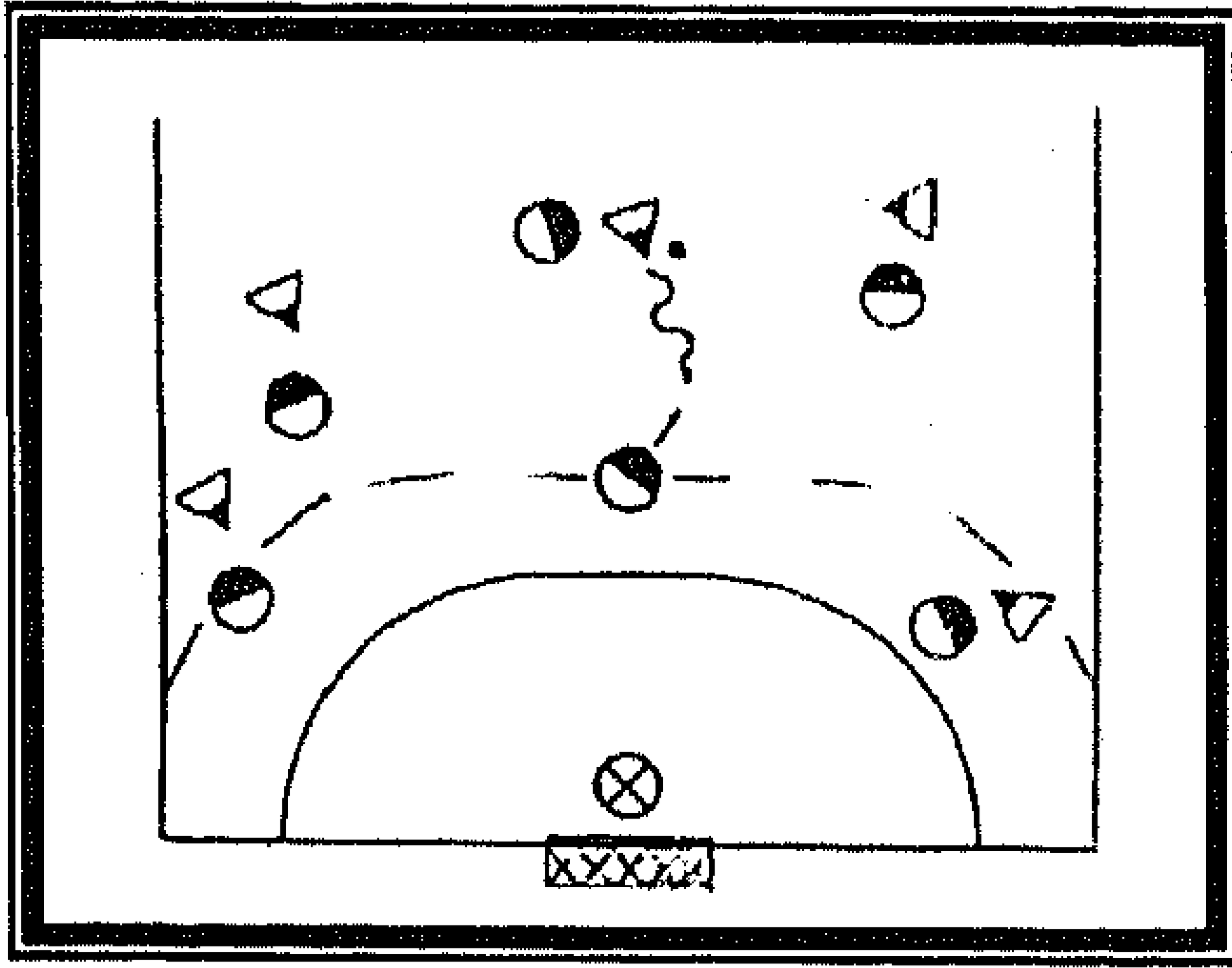
منطقة المرمى عن طريق الاشتراك بالوثب عاليا في الهواء لمنعه من الاستلام بحرية وتشتيت الكرة أو حتى بالوثب لمنع الاستلام وبالتالي فقدان المهاجم للكرة .

رابعاً : الدفاع الفردي في إطار العمل الخططي الجماعي في المواقف الخاصة :

١- في حالة عدم تساوى المدافعين مع المهاجمين :

أ- زيادة عدد المدافعين على المهاجمين :

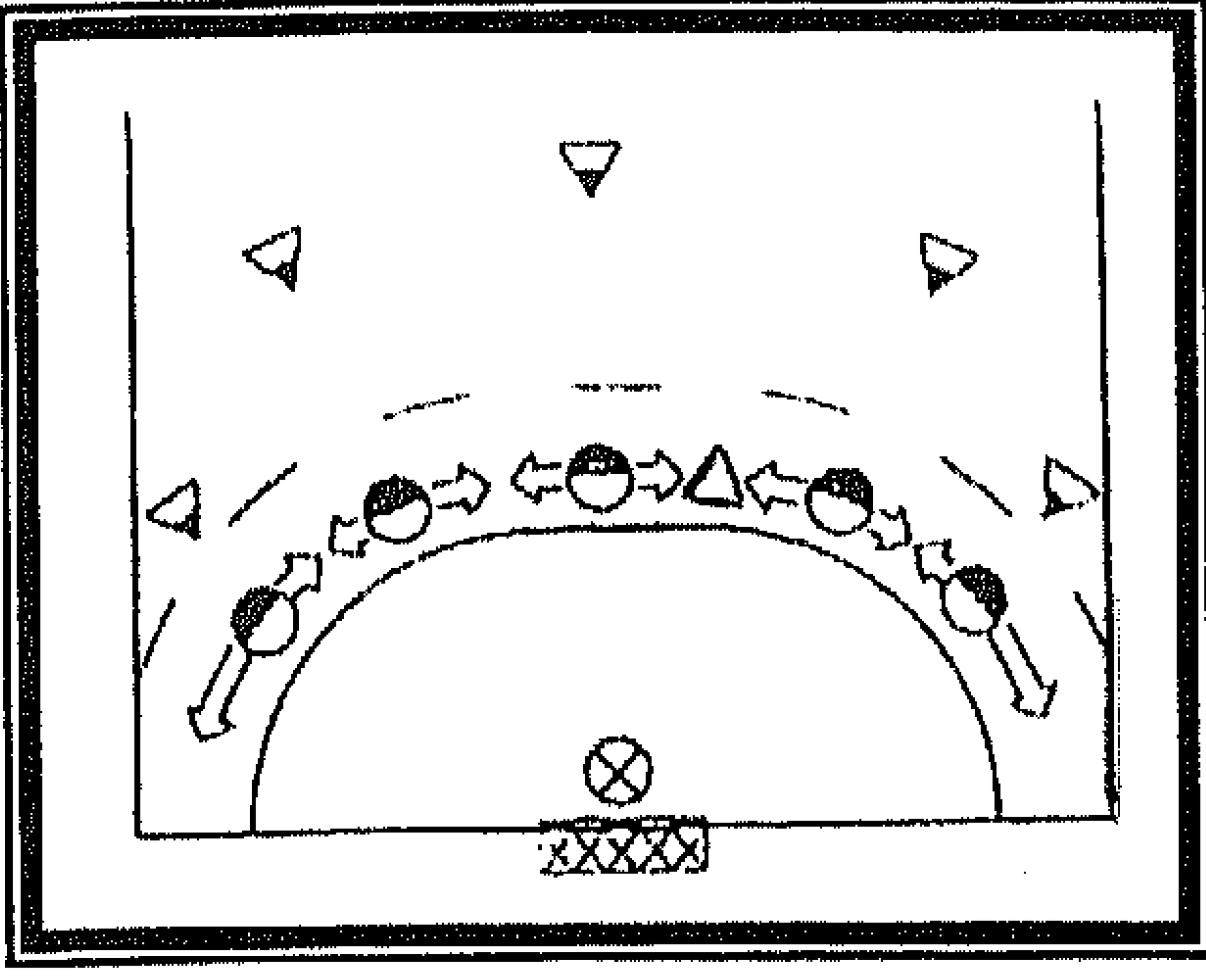
في حالة نقص أحد أفراد المهاجمين المنافسين يجب استغلال هذه الفرصة بإحدى الطرق التالية :



شكل (٣٤٢)

- اتباع طريقة رجل لرجل "الملازمة" بخمسة مدافعين ابتداء من حدود خط الرمية الحرة مع الضغط للاستحواذ على الكرة ، واللاعب يقف كتأمين للدفاع عند دائرة المرمى .
- اتباع طريقة دفاع المنطقة مع وجود مدافع متقدم في منطقة التصويب البعيدة لمهاجمة الكرة بغرض الاستحواذ عليها .
- اتباع الطريقة السابقة مع عدم اشتراك المدافع المتقدم بل يتحرك إلى وسط الملعب ليشارك في الهجوم الخاطف عند استحواذ فريقه على الكرة . شكل (٣٤٢)

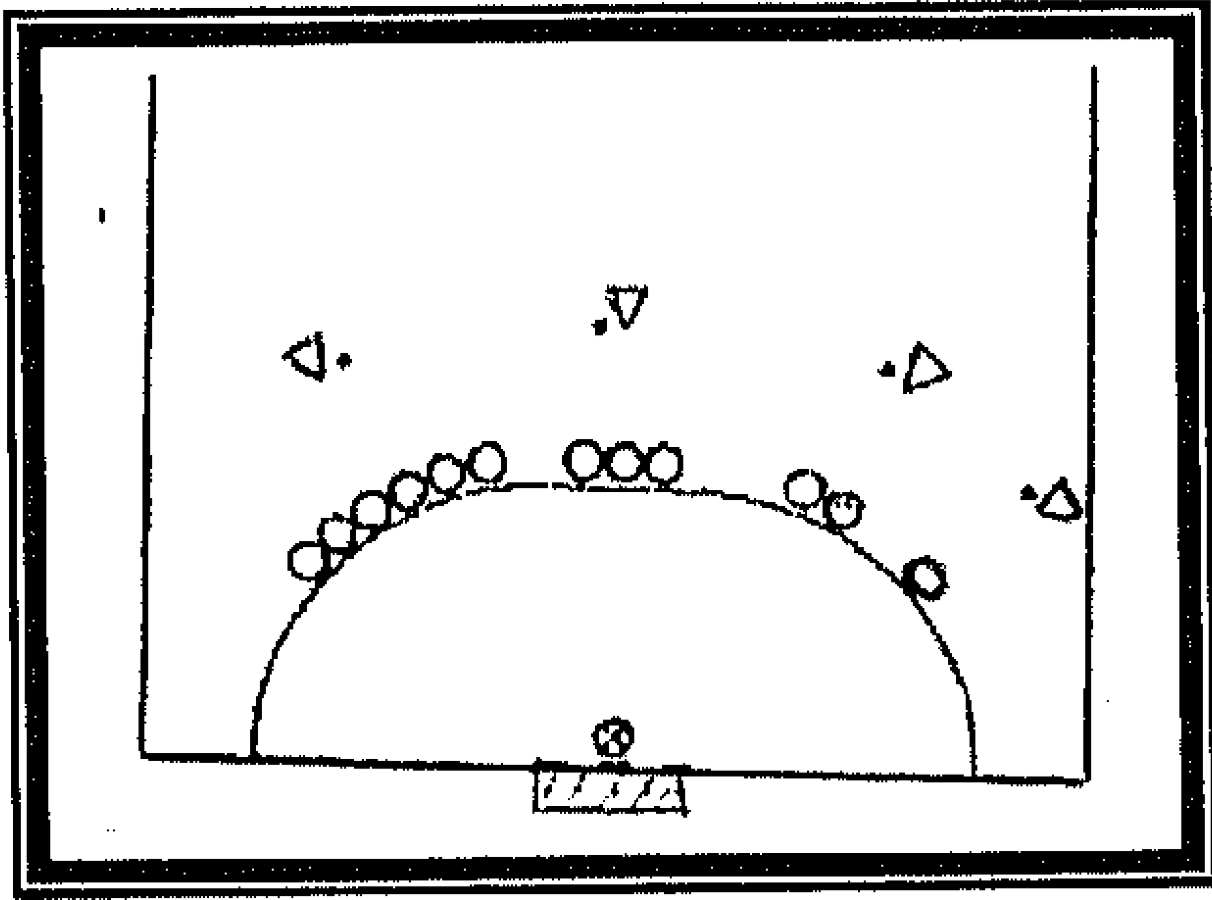
ب- نقص عدد المدافعين عن المهاجمين :



شكل (٣٤٣)

وتعتبر من الفترات الحرجة للفريق المدافع ، ويستحيل في هذه الحالة اتباع طريقة رجل لرجل حتى لا يتواجد مهاجم خال دون رقابة ولذا يتبع طريقة دفاع المنطقة بالتشكيلات الأساسية ٥:صفر ،٤: ٢، مع ملاحظة الإقلال من المهاجمة للمهاجمين غير الخطرين ، وتركيز المهاجمة على المتميزين منهم ، وكذلك زيادة السرعة في التحركات الجانبية ، وعمل المخالفات البسيطة التي ينتج عنها رمية حرة بحيث لا تتطور إلى احتساب رميات جزاء أو حالات استبعاد . شكل (٣٤٣)

٢-حائط صد ضد الرمية الحرة :



شكل (٣٤٤)

وهذا يستوجب إذابة القدرات الفردية للتصدى للتصويب بطريقة جماعية بعد تحليل سريع وقراءة عاجلة للقائم بعملية التصويب من الرمية الحرة والتعرف على آي الذراعين مستخدمة في التصويب وطبيعة المصوب في التعلق في الهواء من عدمه هذا بالإضافة للاتفاق مع حارس المرمى في آي من الزوايا سيتم غلقها من جانبي حائط الصد وأيهما تترك للحارس ، ودائما تكون زاوية المرمى ناحية ذراع التصويب للمهاجم ، فعند أداء رمية حرة جهة اليمين بمهاجم أيمن فان حائط الصد يغطى الزاوية ناحية ذراع الرامي ، وعند أداء رمية حرة بمهاجم أيمن ولكن جهة اليسار فان حائط الصد يغطى نفس الزاوية وهى ناحية

ذراع التصويب " تتغير الزاوية في حالة مهاجم أيسر يستخدم ذراعه اليسرى في التصويب " وعلى ذلك يجب على حارس المرمى الوقوف دائما عند الزاوية اليمنى بالنسبة له عند أداء الرمية بواسطة المهاجم الأيمن والأيسر للمهاجم الأيسر . شكل (٣٤٤)، ويجب على المدافعين المكونين لحائط الصد مراعاة الأتي :

أ- عدم الوثب عاليا لحظة أداء الرمية إلا في حالة تميز المصوب بطول القامة.

ب- عند محاولة التصويب من جانب حائط الصد يجب على أقرب مدافع للكرة إعاقة التصويبة بسرعة تحرك الذراع جانبا وأسفل .

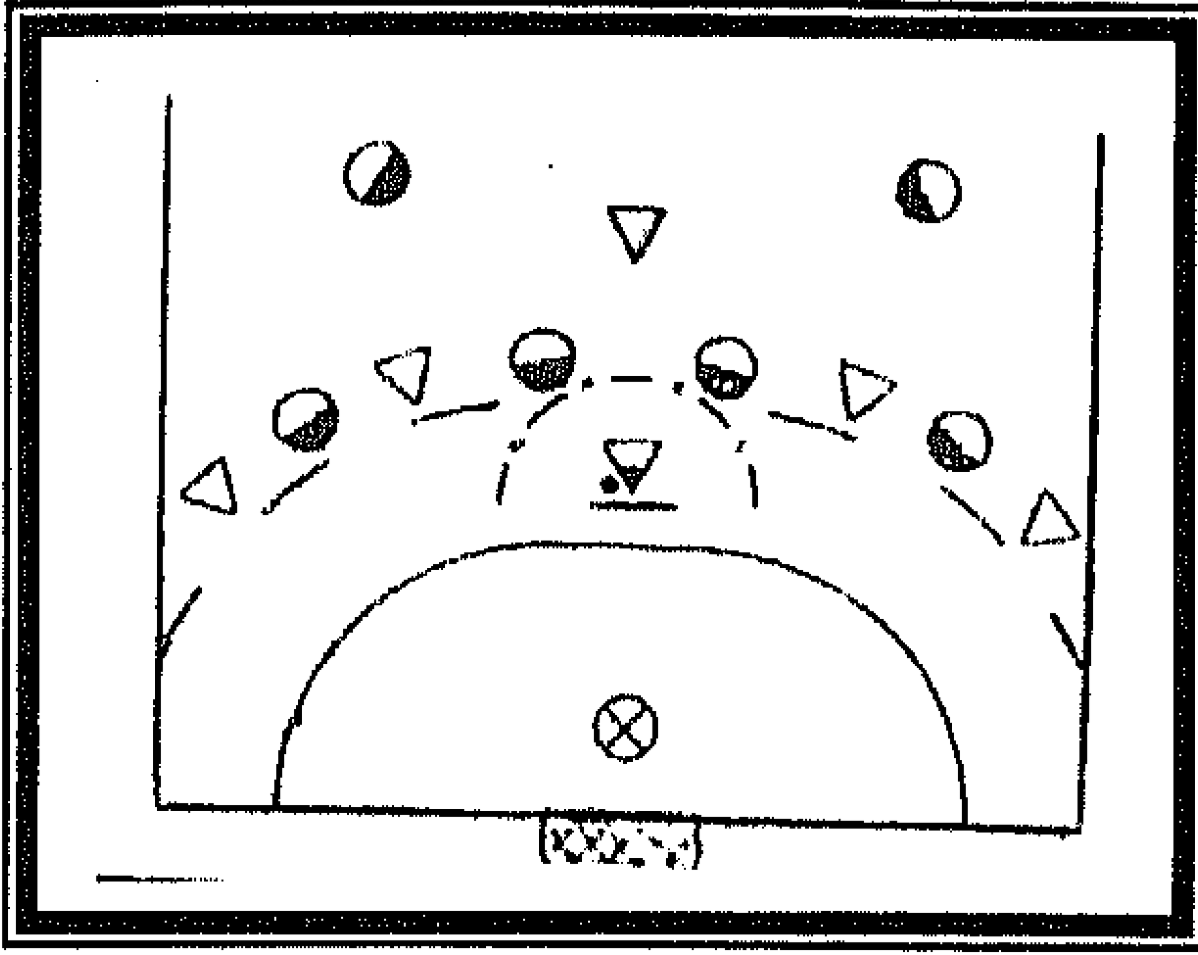
ج- يجب عليهم الاستجابة لحركة التصويب الحقيقية دون حركة الخداع .

د- يرفع المدافعون أيديهم عاليا دون ترك مسافات بينهم تسمح بمرور الكرة ، ويتكون حائط الصد غالبا من مدافعين اثنين ولكن في حالة قيام أحد المهاجمين الخطرين بأداء الرمية الحرة من منطقة مؤثرة في حدود وسط الملعب يجب تكوين حائط الصد من ثلاثة مدافعين وفي تلك الحالة يختفي عامل التعاون بين مدافع الحائط وحارس مرماهم ، ونظرا لأنهم يقومون غالبا بحجب رؤية الكرة وجسم المصوب عن حارس المرمى ، وعلى ذلك يجب على هذا الحارس الاستجابة طبقا لحركات زملائه وأن يكون ـــ بقدر الإمكان ـــ على أتم الاستعداد لصد الكرة فور ظهورها المفاجئ .

وبعد تكوين حائط الصد يقوم باقي المدافعين باحتلال أماكنهم بجوار الحائط بحيث يواجه كل لاعب منهم أحد اللاعبين المهاجمين ، مع ترك الجناح المهاجم الذي يقف في الجانب البعيد من مكان الرمية الحرة دون رقابة مباشرة ، وعند قيام المهاجمين بتكوين حائط حجز ضد حائط الصد بغرض إتاحة الفرصة للمصوب الماهر

للتصويب بالوثب عاليا من فوق مدافعين حائط الصد ، فيتعين على أحد المـــدافعين القيام بدور الصياد ومهاجمة هذا المصوب .

أما في حالة استخدام تمريرة طويلة أو اكثر فيجب سرعة حل حائط الـــصد وقيام كل مدافع بمراقبة المهـــاجم المقابـــل لـــه بـــسرعة لمنعـــه مـــن اســـتغلال أيه ثغرة للتصويب .



شكل (٣٤٥)

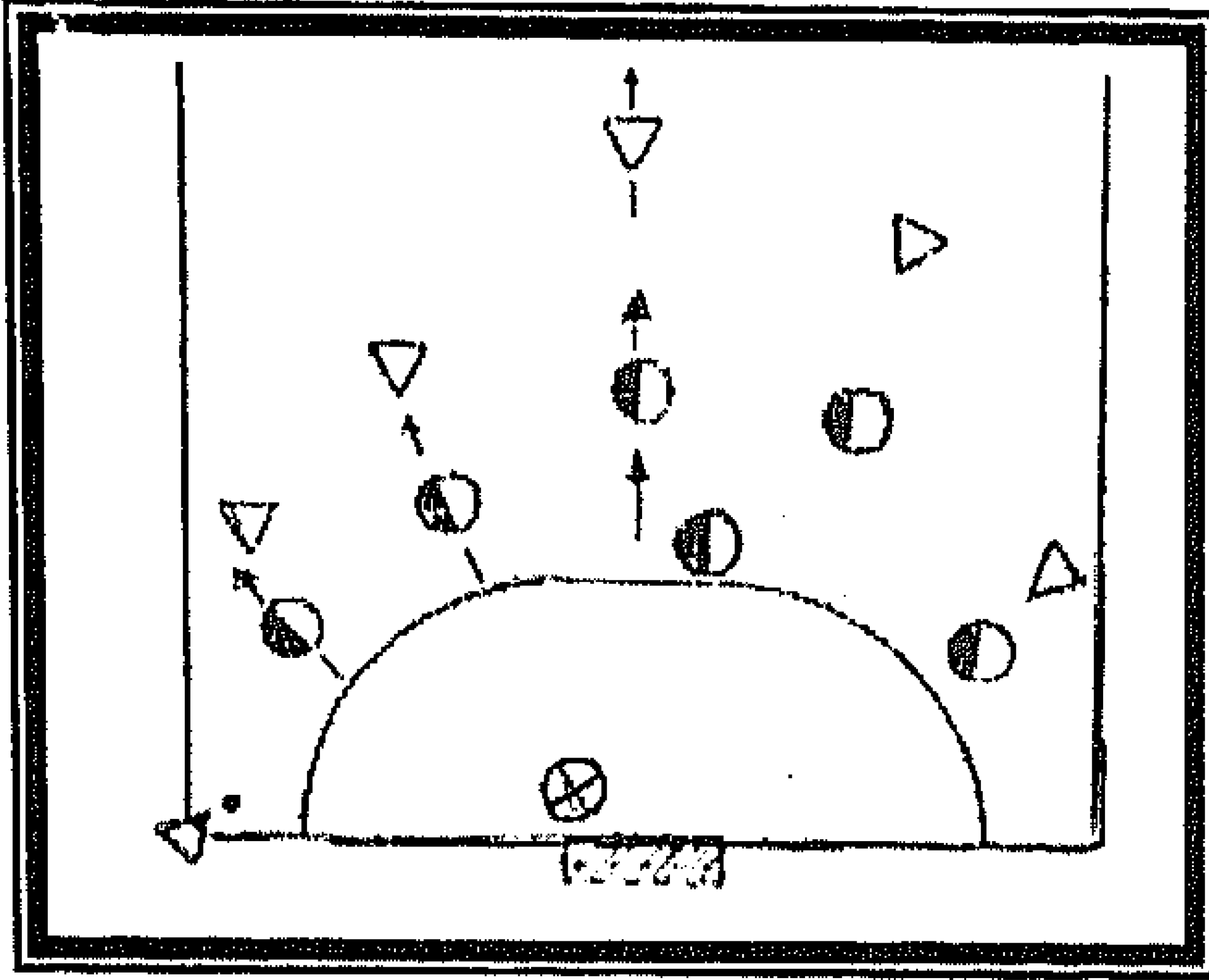
الدفاع أثناء الرمية الجزائية :

خلال أداء الرمية الجزائية يجب علـــى جميع المدافعين اتخاذ الأماكن التي مـــن عليهـــا ينطلقون في ثقة من حارسهم الذي قد يقـــوم بالتصدي للكرة وبالتالي متابعة ارتـــداد هـــذه الكرة إذا ما جاءت بالقائم أو ارتـــدت مـــن الحارس فينطلقون في مهام متعاونة للاستحواذ على الكرة ، لحجز أقرب مهاجم لها أو لتشتيتها ، والدفاع على المصوب الذي قام بعملية الرمية الجزائية وعاد ليستقبل الكرة المرتدة ، علما بأن اتخاذ المدافعين لمواقعهم الدفاعية أثناء أداء الرمية الجزائية وثقتهم العالية في حارس مرماهم وتنمـــرهم مـــن خلال هذه المواقف يضعف من نفسية مؤدى رمية الجزاء ويجعله في حالة متـــشككة من إحراز هذه الرمية . شكل (٣٤٥)

٣- في حالة الرمية الجانبية القريبة من خط المرمى :

يتحفز المدافعين من على خط منطقة المرمى لمحاولة قطع الكرة في الهواء والـــسيطرة عليها حتى تشتيتها قبل وصولها لأي مهاجم .

٤-الدفاع ضد الرمية الركنية :



شكل (٣٤٦)

تؤدى الرمية الركنية من نقطة التقاء خط المرمى مع خط الجانب ، ومنها يؤدى المهاجم الرمية الركنية وهنا يتطلب من المدافعين أخذ أماكنهم الدفاعية مع حراسة أقرب مهاجم ومنعه من استلام الكرة مما قد يؤدى إلى إزعاج المؤدى وإجباره على التصويب مما يسهل قطع الكرة حيث تكون زاوية التصويب ضيقة أو إجباره على تمريرة سيئة فيتم قطع الكرة لبدء هجوم خاطف أو لإجباره على تمرير الكرة لزملائه المهاجمين خلفا في نصف ملعبهم فيضطروا لبناء هجمة جديدة . شكل (٣٤٦)

٥-الدفاع أثناء رمية الإرسال :

غالبا ما تؤدى رمية الإرسال أثناء تواجد المدافعين خلفا في مراكزهم الدفاعية ولكن خلال مواقف خاصة نتيجة زيادة أفراد الفريق المدافع أو نقصهم أو خلال قرب انتهاء المباراة ونتيجة المباراة يتطلب الأمر إلى سرعة الاستحواذ على الكرة من الفريق المهاجم وهنا يقترب المدافعون من خط المنتصف بطريقة قانونية في انتظار صفارة الحكم لأداء رمية الإرسال من الفريق المهاجم ويبدؤون في التفاعل بطريقة منظمة لمهاجمة المهاجم لاستخلاص الكرة بسرعة ، وهذا يستوجب دوام الحرص في إخضاع الفكر الخططي الدفاعي للحصول الكرة دون المغالاة في المجازفة في تعريض الدفاعات للاختراق مما يؤثر بنتيجة عكسية .

خامساً : مراحل الدفاع :

١) مرحلة الدفاع ضد الهجوم الخاطف السريع .

٢) مرحلة الدفاع ضد الهجوم الخاطف الموسع.

٣) مرحلة الدفاع ضد بناء وإنهاء الهجمات .

١- مرحلة الدفاع ضد الهجوم الخاطف السريع :

من المعروف أن الفريق المهاجم يتحول إلى مدافع عندما يفقد الكرة ، ومن المفروض أن يحاول الفريق المهاجم تغطية حدوث الهجوم الخاطف ضده مقدما قبل تحوله إلى فريق مدافع ، وذلك بالعمل على تأمين الكرة وعدم فقدانها بشكل مفاجئ، ولكن ما هي الإجراءات التي يتخذها الفريق المدافع لتغطية قيام الفريق المنافس بعملية هجوم خاطف ضده ؟ .

تتركز عمليه الدفاع على الهجوم الخاطف في التصميم على حسم الموقف بسرعة مع بذل طاقه كبيره في هذه التغطية ، ويقوم بهذه التغطية السريعة اقرب اللاعبين المدافعين إلي مكان حدوث الهجوم الخاطف وينقسم العمل للدفاع على الهجوم الخاطف إلى شقين .

الشق الأول: محاولة الضغط على المهاجم الذي يعدو نحو الهدف وذلك لتصعيب عملية استقباله للكرة الممررة إليه من الخلف ،وإجباره على التركيز في سرعة الجري والتخلص من الضغط الدفاعي وعدم التركيز على استقبال الكرة الممررة إليه، وفى نفس الوقت يعدو أحد المدافعين الآخرين أو حارس المرمى لقطع الكرة الممررة أو على الأقل تشتيتها إن أمكن، أما إذا استطاع المهاجم استقبال الكرة أو كانت معه فعلا ، فان مهمة المدافع تتركز في الضغط عليه لتحويل خط جريه ناحية الخط الجانبي للملعب "لسد زوايا التصويب" مع العمل على تشتيت الكرة أثناء الضغط على المهاجم آو على الأقل تعطيله لحين رجوع زملائه المدافعين.

ومن الممكن إذا كان المدافع من النوع الذي يتميز بالطول وسرعة الجري مع قدرته على الوثب، وقطع الكرات بتركيز فانه يعمل على الجري بين المهاجم والكرة الممررة في محاولة لقطعها .

الشق الثاني : يقوم أحد المهاجمين القريبين في مكان تمرير الكرة بالتركيز على الدفاع ضد الكرة وذلك بالضغط على المهاجم المستحوذ عليها ومنعه من التمرير أو على الأقل تعطيله لحين تغطية المهاجم المسرع والمستعد لاستقبالها .

وفى الحالات التي يستطيع فيها أحد المهاجمين قطع الكرة والجري بها نحو الهدف قاطعا مسافة كبيرة بينه وبين المدافعين، فعلى أحد المدافعين العدائين الجري خلفه لتقليل نسبة التركيز عنده أثناء التصويب ، ومن الممكن أن يحاول صد الكرة "لطشها" لحظة استعداد يد المهاجم للتصويب ويقوم حارس المرمى في هذه الحالة بسد زاوية التصويب جيدا عن طريق التقدم المفاجئ في اتجاه اليد الحاملة للكرة بحيث تصبح بؤرة جسمه على خط واحد مع اليد المصوبة للكرة.

٢- مرحلة الدفاع ضد الهجوم الخاطف الموسع :

عندما ينجح الدفاع ضد الهجوم الخاطف السريع ويجبر الفريق المهاجم على تعديل هجومه واللجوء إلى الهجوم الخاطف الموسع فبالتالي يعدل الفريق المدافع تكتيك دفاعه ليقابل التوسع الحادث في نطاق العمليات الهجومية المفروضة ضده .

ويتوقف على قدرة الفريق المدافع في تنظيم صفوفه وبسرعة، وذلك في محاولة لإيقاف حالة التزايد العددي للمهاجمين أو على الأقل جعل المهاجمين القائمين بعملية الهجوم الخاطف الموسع يقومون بعمل طائش يفقدون بسببه الكرة . وعلى حسب نسبة عدد المهاجمين إلي المدافعين فان الدفاع على الهجوم الخاطف له ثلاث حالات:

أ- نقص عدد المدافعين عن عدد المهاجمين.

ب- تساوي عدد المدافعين مع عدد المهاجمين.

ج- زيادة عدد المدافعين علي عدد المهاجمين.

أ- حالة نقص عدد المدافعين عن المهاجمين :

ويعتبر من أصعب المواقف الدفاعية الخططية لأن المدافع يضطر للدفاع علي المهاجم والكرة في وقت واحد وحالة نقص عدد المدافعين عن المهاجمين لهـــا عـــدة احتمالات :

- مدافع ضد مهاجمين : يتظاهر المدافع بالجري في اتجاه المهاجم المستحوذ علــي الكرة مما يغرى المهاجم بتمرير الكرة إلي زميله، وفي اتجاه خط سير الكرة محـــاولاً قطعها أو علي الأقل تشتيتها، وفي حالة نجاح التمريرة فإن المدافع يـــنقض علـــي المستقبل لمنعه من التمرير لحين رجوع بقية المدافعين وانتظامهم.

- مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين : يركز كل من المدافعين علي المهـــاجم الأوســـط بحيث يقوم كل مدافع بتغطية مهاجم ونصف، المهاجم الجانبي والأوسط محاولين في هذه الحالة تطبيق ما اتبع في حالة مدافع ضد مهاجمين.

- ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين : يقوم المدافع الأوســـط بمهاجمـــة لاصـــقة للمهاجم المستحوذ علي الكرة ويقوم مدافع الجناح القريب بمهاجمته بحيث لا يصبح في مقدوره استلام الكرة - يحتل المدافع الثالث مكاناً يستطيع منه قطع الكـــرة أو المهاجمة السريعة، وعلي العموم فإن هذا السلوك الدفاعي الإيجابي سوف يعطل تقدم المهاجمين لحين عودة بقية المدافعين ويستطيع المدافعون اتباع طريقة سلبية بـــالتقهقر للخلف مع الضغط علي منطقة الوسط بحيث يدافع كل لاعب عن واحد ونصف من المهاجمين.

ب- حالة تساوي عدد المدافعين مع المهاجمين :

في حالة تفوق المدافعين من حيث السرعة والقوة، والتفـــوق في اســـتعمال حركات الرجلين، فإنه يستحسن استعمال الدفاع بالملازمة "رجل لرجل" مع تفادي الحجز والتركيز علي المهاجمين عند قيامهم بتبادل المراكز، أمـــا في حالـــة تفـــوق

القدرات الجسمانية للمهاجمين فيستحسن استعمال الطريقة السلبية بالتراجع نحو خط المرمى علي حسب الحالات التالية :

- مدافعان ضد مهاجمين: ويكون الهدف الرئيسي من الدفاع هو زيادة المسافة بين المهاجمين، بحيث يصعب عليهما عملية التمرير، وفيهما يغطي أحد المدافعين المهاجم المستحوذ علي الكرة بالضغط لمنعه من الجري بالكرة ويغطي المدافع الأخر المهاجم الثاني وذلك بإبعاده نحو خط الجانب وفي هذا الوضع أيضاً يصعب عليهما عملية التمرير والحجز وتبادل المراكز.

- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين : ويتم الدفاع بطريقتين أحدهما سلبية والأخرى إيجابية :

  ▪ الطريقة الإيجابية : الضغط علي المهاجم المستحوذ علي الكرة ومنعه من التقدم وإجباره علي التمرير المرتبك ويقوم المدافعون الباقون بملازمة بقية المهاجمين بالملاصقة، بحيث يكون كل مدافع في موقف يسهل منه قطع الكرة في حالة تمريرها.

  ▪ الطريقة السلبية : يتراجع المدافعون إلي خط منطقة المرمى حيث يساعد خط منطقة المرمى المنحني في تغطية الموقف الدفاعي.

ج- في حالة زيادة عدد المدافعين علي عدد المهاجمين:

يفضل استخدام الطريقة الإيجابية في محاولة لقطع الكرة وعمل هجوم مرتد، أو إجبار المهاجم في ارتكاب مخالفة، وبعض الفرق تفضل الطريقة السلبية وذلك بتراجع المدافعين إلي خط منطقة المرمى.

ملاحظات خططية خاصة بالتدريب علي الدفاع ضد مرحلتا الهجوم الخاطف :

عند البدء في تدريب لاعبي كرة اليد علي الدفاع ضد الهجوم الخاطف بنوعيه السريع والموسع يجب تطبيقه خلال قيام المهاجمين بعمليات تدريبية للهجوم الخاطف وإشراك اللاعبين المدافعين للتدريب علي تكييف دفاعهم حسب المواقف المتغيرة دائماً في المباريات، أي يتدرب اللاعبون علي كل المواقف الدفاعية والهجومية الخاصة بالهجوم الخاطف في وقت واحد، خلالها يجب علي المدرب مراعاة ما يلي :

أ- يجب أن يتم التدريب بزيادة عدد المهاجمين علي عدد المدافعين، ثم يتساوى العدد.

ب- أن يتدرب اللاعبون علي استخدام الطريقة السلبية والإيجابية في جميع المواقف، حيث يعطى هذا اللاعب الفرصة لاختبار قدراتهم ومعرفة ما يناسبهم من أساليب في حالة التعرض لنفس المواقف في المباريات

ج- يجب أن يشترك حارس المرمى اشتراكاً إيجابياً في الدفاع بحيث يكون لديه الاختيار للصد أو قطع التمريرات الطويلة، أو في الهجوم يكون لديه الاختيار في التمرير للعدائيين أو التصويب الطويل مباشرة علي الهدف.

د- لزيادة السرعة في رد الفعل عند المهاجم والمدافع يتم تدريب اللاعبين علي البدء من الجلوس والرقود علي الظهر والانبطاح علي البطن.

هـ - أن تقام من آن لآخر اختبارات في المنازلة الفردية بين المهاجم والمدافع في الهجوم الخاطف، وتسجيل نتائجها بانتظام وتعلن علي اللاعبين وتحفظ لمعرفة مدى تقدم كلاً من المدافعين والمهاجمين في مثل هذه المنازلات.

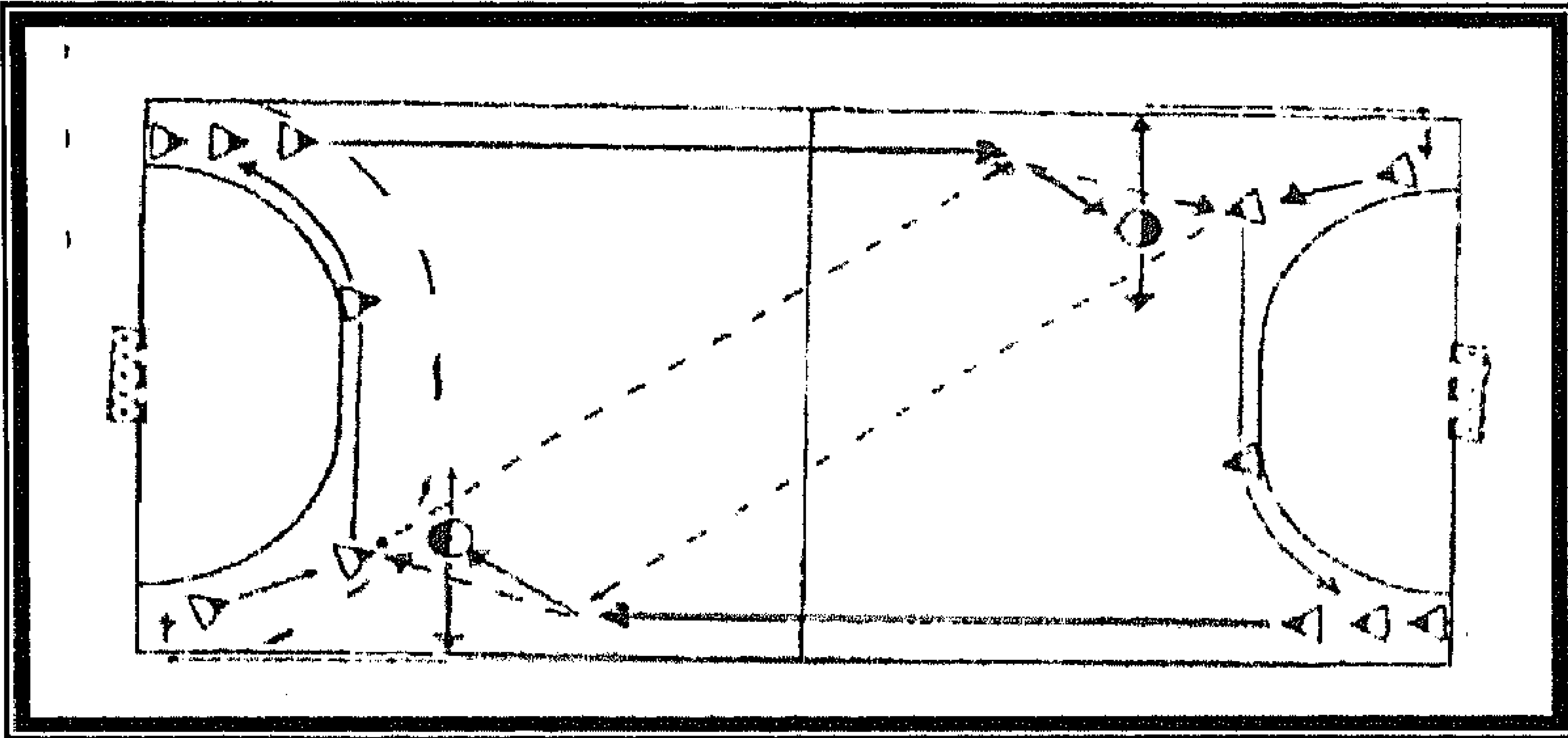
و- استغلال تدريبات الهجوم الخاطف لتنمية عنصر تحمل السرعة.

ز- أن يستخدم التدريب للدفاع ضد الهجوم الخاطف بنوعيه من آن لآخر خلال الوحدة التدريبية اليومية لزيادة حماس اللاعبين في التدريب.

ح- ربط الهجوم الخاطف الموسع من حيث الهجوم والدفاع بالمرحلة التالية له.

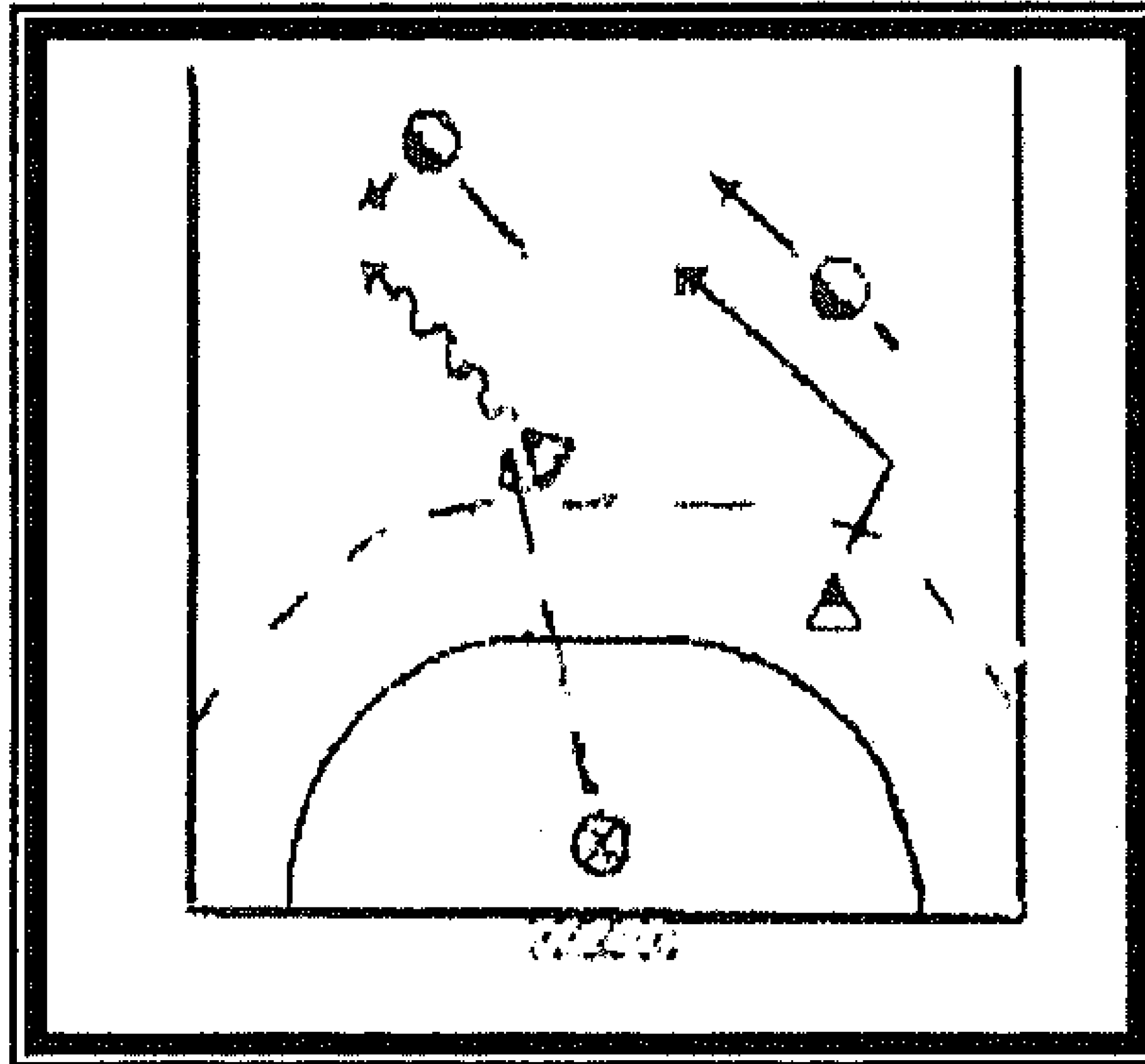
تدريبات علي تنمية الدفاع ضد الهجوم الخاطف والموسع :

أ- يبدأ المهاجم من مركز الجناح بالجري السريع لاستلام الكرة الممررة من الباك ويمررها إلي اللاعب المقابل ثم يدافع عليه بتلويح يديه لتأخير التمريرة ، ثم يجرى في اتجاه خط منطقة المرمى ليحتل مكان زميله الذي يتحرك بالجري الجانبي تجاه المجموعة الموازية له. وهكذا يصبح مرة مدافعاً وأخرى مهاجماً. شكل (٣٤٧)



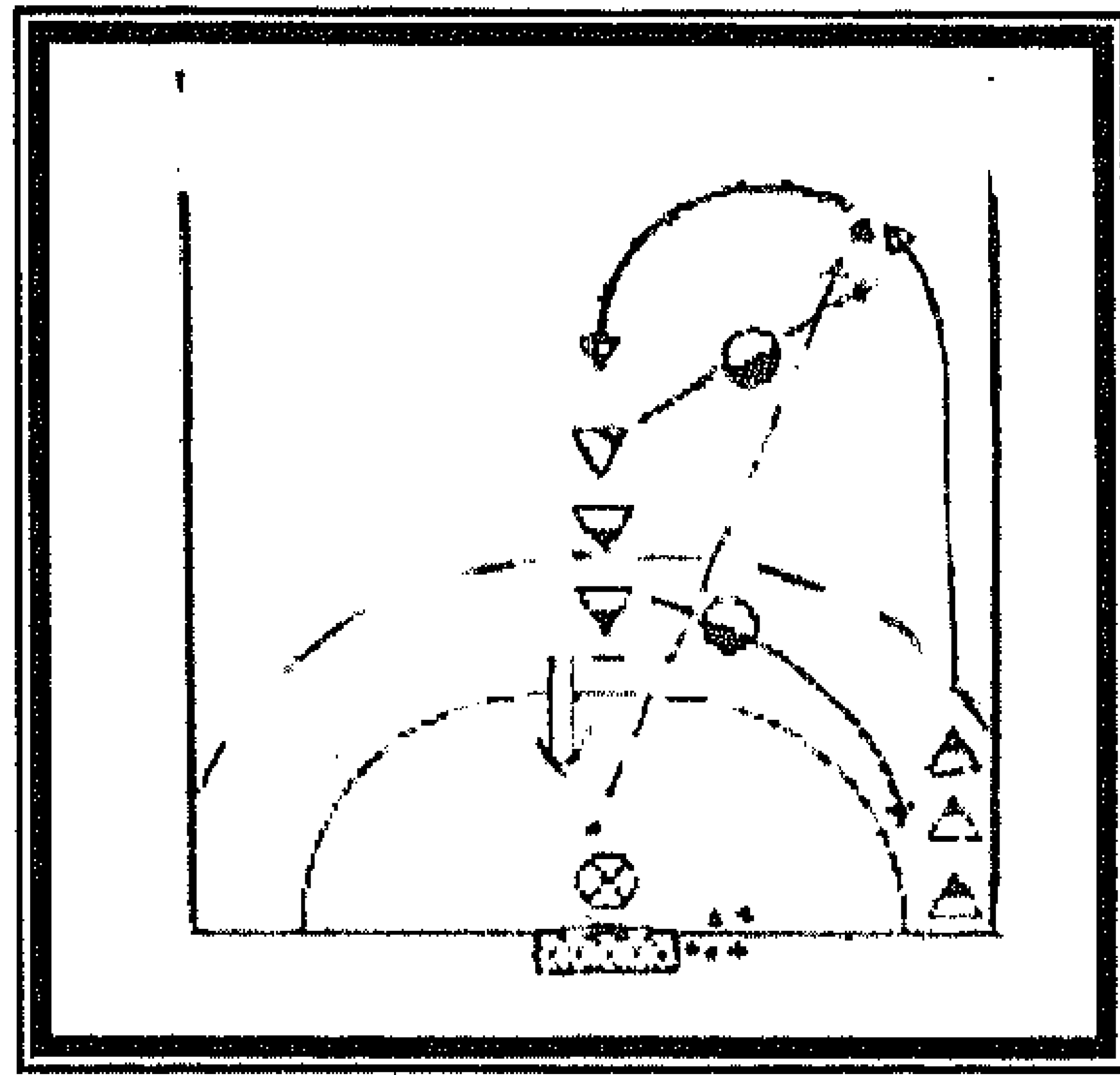
شكل (٣٤٧)

ب- بعد استلام الكرة بتمريرة قصيرة من حارس المرمى يحاول المدافعين تأخير المهاجمين بين منطقة الرمية الحرة وخط الوسط . شكل (٣٤٨)



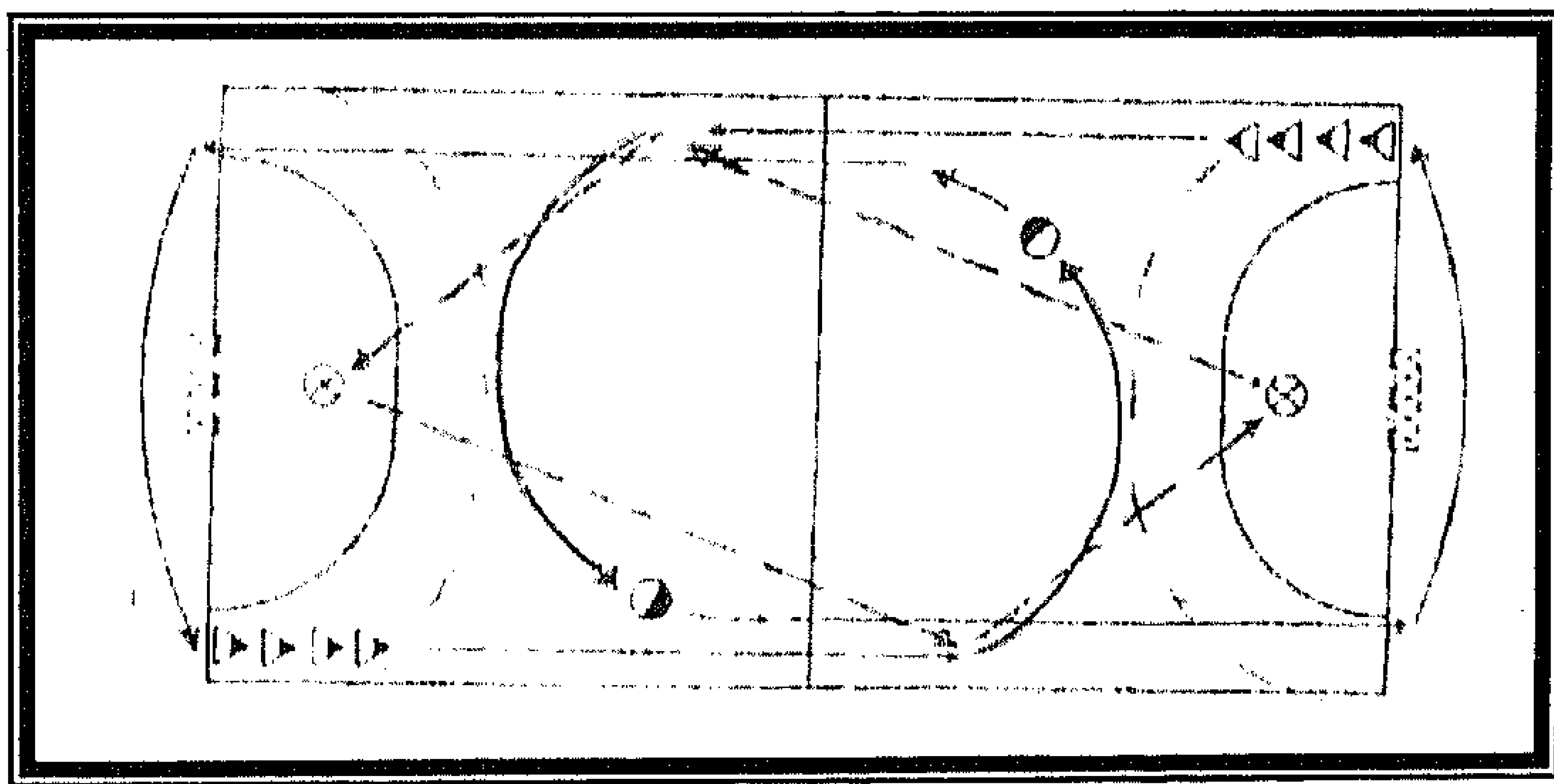
شكل (٣٤٨)

ج- بعد رمية الجزاء يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة تمريرة طويلة إلي لاعب الجناح ويقوم اللاعب الذي أدى ضربة الجزاء بتأخير الحارس عن التمرير وذلك بالتلويح بيديه بينما يحاول أخر لاعب ضربات الجزاء التصدي لتمريرة حارس المرمى ثم يجري اللاعب الذي أدى رمية الجزاء لينتقل إلي مكان الجناح بينما يجري لاعب الجناح إلي نهاية صف رماة الجزاء. شكل (٣٤٩)



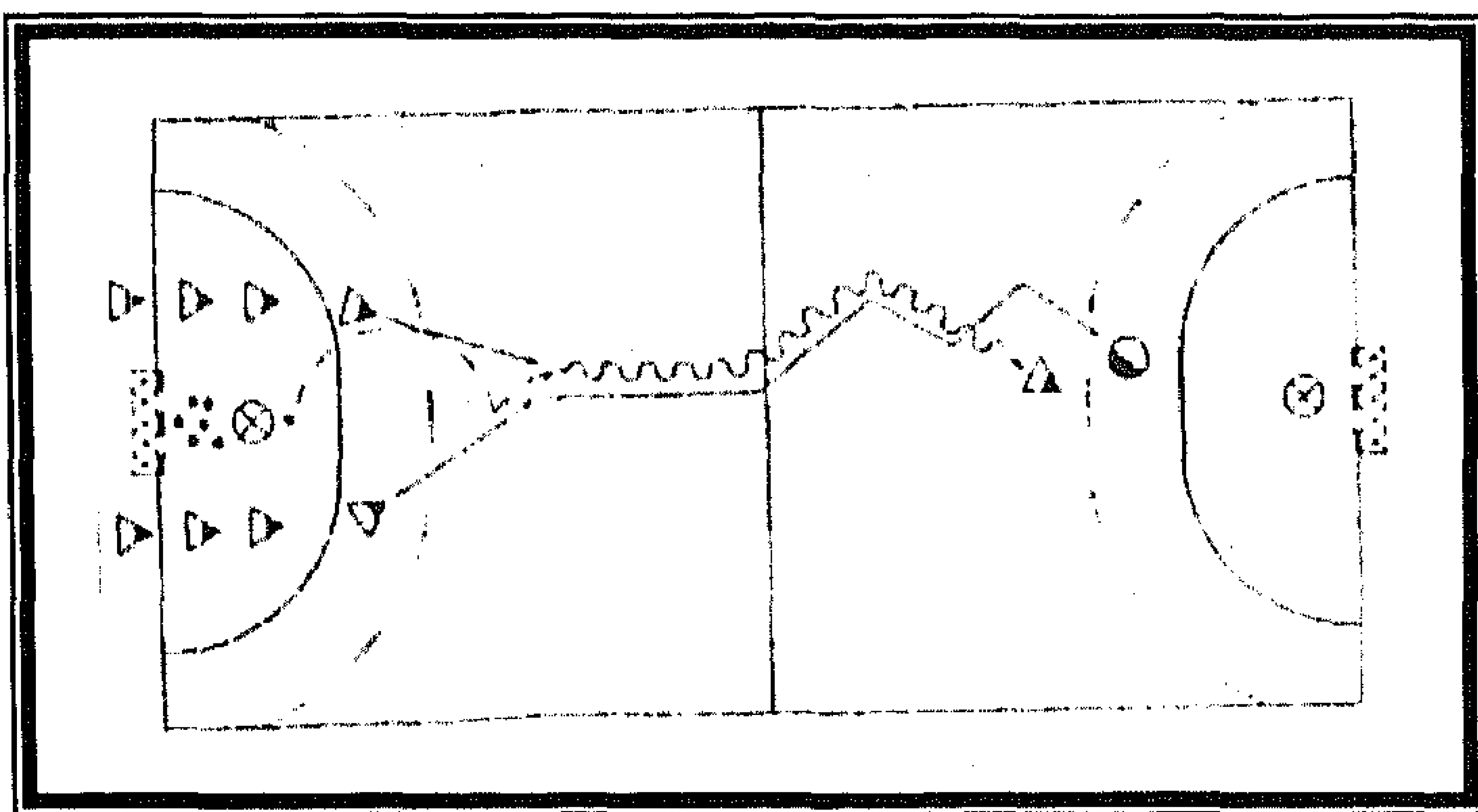
شكل (٣٤٩)

د- لاعبو الجناح يتسلمون تمريرة طويلة من حارس المرمى بعد خط الوسط و تمريرها مباشرة إلي حارس المرمى المقابل ثم يقوموا بالدفاع علي المهاجمين الآخرين البادئون من الجانب الأخر وهكذا. شكل (٣٥٠)



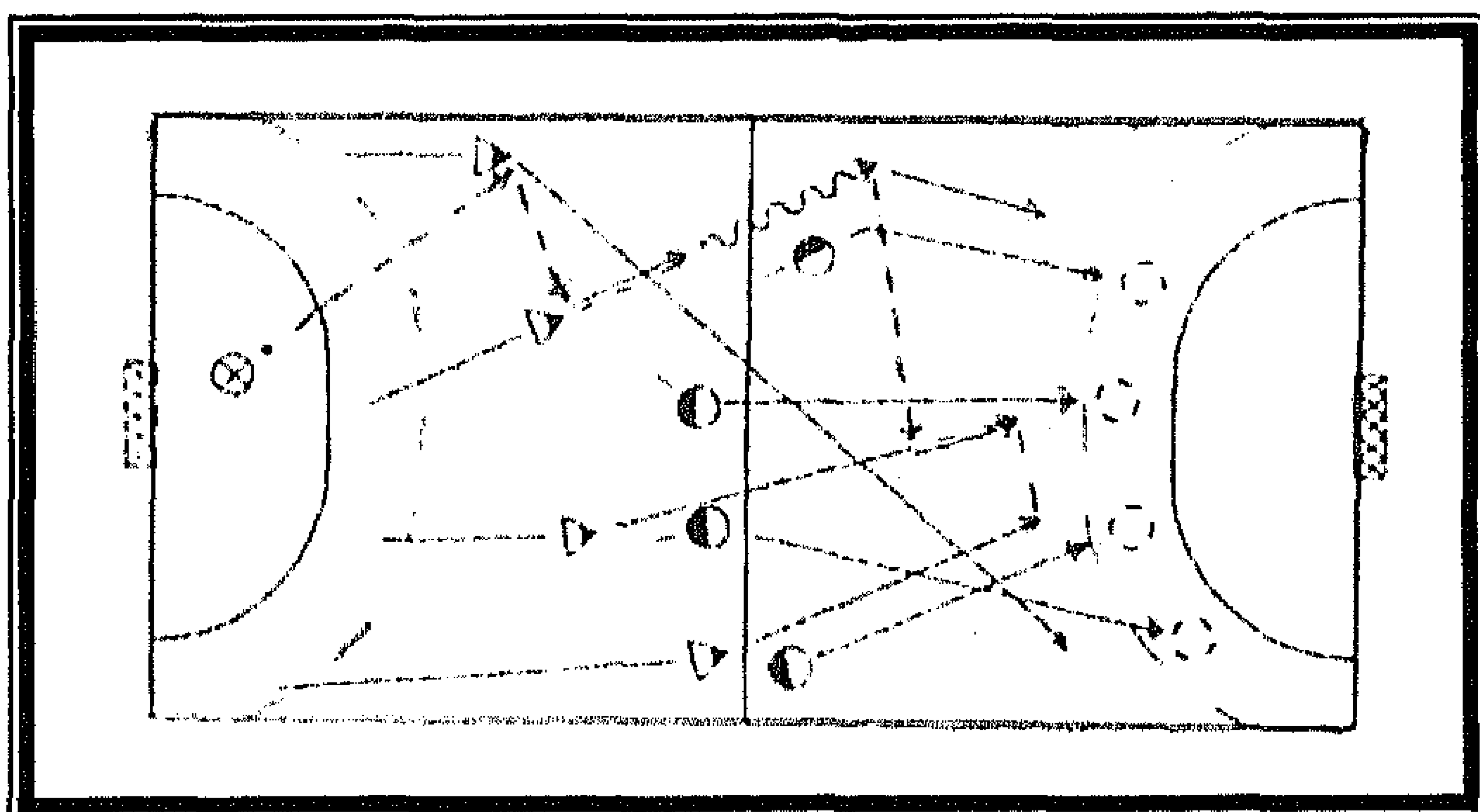
شكل (٣٥٠)

هـ - يقوم حارس المرمى بإلقاء الكرة بين لاعبين علي مسافة متساوية وهم يحاولون الاستحواذ علي الكرة واللاعب الذي يستحوذ عليها يصبح هو المهاجم ويتحرك نحو المرمى المقابل للتسجيل بينما يحاول اللاعب الأخر بصفته مدافعاً إعاقة تقدمه ومنعه من التسجيل. شكل (٣٥١)



شكل (٣٥١)

و- أربع مهاجمين يحاولوا التخلل خلال أربعة مدافعين من موقع خط المنتصف وهدف المدافع الأول هو أن يجعل المهاجم يرتكب خطأ لإعاقة التسجيل بطريقة شبه منظمة . شكل (٣٥٢)



شكل (٣٥٢)

٣- مرحلة الدفاع ضد بناء وإنهاء الهجمات :

عند نجاح الفريق المدافع في إبطال مفعول الهجوم الخاطف، وانتظام صفوفه أمام خط منطقة المرمى تبدأ هذه المرحلة الصعبة، والتي تتركز في صراع إرادتين ، إرادة الفريق المهاجم الذي يحاول ملحاً بناء تصوره الخططي، وإرادة الفريق المدافع الذي يحاول دون كلل إزعاج هذا التصور الخططي في محاولة لتوصيل الفريق المهاجم إلي حالة نفسية سلبية تتصف باليأس وبالجمود في التصرف والتنفيذ، مما ينتج عنه قيام أفراد هذا الفريق بأعمال عشوائية غير متزنة.

ويتصور بعض المدافعين أن هذه المرحلة هي مرحلة للراحة يسترد فيها المدافع أنفاسه بعد عناء العمل الهجومي وعناء العمل الدفاعي ضد الهجوم الخاطف بنوعية هذا المفهوم الخاطئ يعتبر بداية الهزيمة في هذه المرحلة إذ أن هذه المرحلة تتطلب نوعاً من الحركة الآلية الدائبة والحذرة دون كلل والتي تتطلب نوعاً من الإعداد البدني العالي بالإضافة إلي الإعداد النفسي وخاصة ما يتصل بقوة الإرادة والتي نوهنا عنها من قبل.

ولبدء العمليات الدفاعية ومواجهة الهجمات المنظمة للفريق المنافس يجب أن يتخذ هذا الفريق أشكالاً دفاعية تقابل التشكيلات الهجومية كما يجب عليه أن يتخذ تحركات وأساليب لمواجهة التحركات التي ينفذها الفريق المنافس، وعليه فإن نجاح الفريق المدافع علي مواجهة بناء وإنهاء الهجمات يتوقف علي :

أ- التشكيلات الدفاعية.

ب- طرق التحرك داخل التشكيلات الدفاعية.

سادساً : فلسفة تدريب الدفاع الفردي :

عند وضع خطة للتدريب علي الدفاع ينبغي علي المدرب أن يضع في اعتباره أن العمل الفردي للدفاع هو أساس العمل الجماعي الدفاعي للفريق وعلي هذا يُعد

اللاعبين للدفاع من الناحية البدنية والمهارية والمعنوية والتاكتيك الفردي ويلزم أن يتأسس التدريب الدفاعي علي تحقيق الأهداف الثلاثة التالية :

١-العمل علي إفساد التعاون بين مهاجمي الفريق المنافس وإفساد التحرك الفردي والجماعي للمهاجمين والمبادأة بالانقضاض علي المهاجمين وإفساد تحركاهم وخطتهم.

٢-صد التصويبات علي المرمى في الوقت المناسب.

٣-مهاجمة خط سير الكرة أثناء التمرير ومحاولة قطع الكرة والتحول إلي الهجوم الخاطف.

والتحرك داخل التشكيلات الدفاعية يجب أن يكون مخطط له ومدرب عليه داخل خطة تدريب الفريق الدفاعية ثم تقسم خطة التدريب إلي مجموعة من الواجبات تنفذ علي مراحل بحيث يتم التركيز في كل مرحلة علي أحد الواجبات مثل تبادل المقابلة والتغطية بين المدافعين والتسليم والتسلم، التزاحم في مكان وجود الكرة.

والمعايير الثلاثة تشكل المبادئ الأساسية التي توجه عملية التدريب وهي :

١-التعاون الجماعي المستمر والسريع بين المدافعين.

٢-التعود علي الحركة المستمرة والسريعة خلال الفترة الدفاعية.

٣-اتخاذ وضع دفاعي إيجابي مناسب لكل موقف هجومي.

٤-مهاجمة اللاعب المهاجم.

٥-تطبيق الأداء الدفاعي الانقضاضي.

٦-التعاون بين المدافع وحارس المرمى خلال عملية الدفاع ضد التصويبات.

سابعاً : العناصر الأساسية لخطة تدريب الدفاع الفردي:

١-الفهم النظري للواجبات الدفاعية داخل التشكيل ثم تحديد مراكز اللاعبين داخل التشكيل الدفاعي.

٢-التحرك داخل التشكيلات الدفاعية ومن خلاله يلزم تنفيذ المبدئين التالين:

أ- العمل علي حراسة الجانب المعرض للخطورة من المرمى من قبل المهاجم المستحوذ علي الكرة.

ب- اتخاذ الوضع المناسب والإيجابي ضد المهاجم الذي يزعج تصوره الخططي ويعطله عن القيام بواجباته.

٣-تعطيل وإيقاف تحركات المهاجم بدون كرة.

٤-مهاجمة المصوب باستمرار.

٥-الملازمة الدفاعية للمهاجم المتحرك والقائم بعملية الخداع طالما هو مستحوذ علي الكرة.

٦-مهاجمة خط سير الكرة ومحاولة قطعها أثناء التمرير.

٧-صد الكرة أثناء التصويب.

٨-الانقضاض علي الكرات المشتركة بين المدافع والمهاجم.

٩-الإفلات والهروب من الحجز بالجسم.

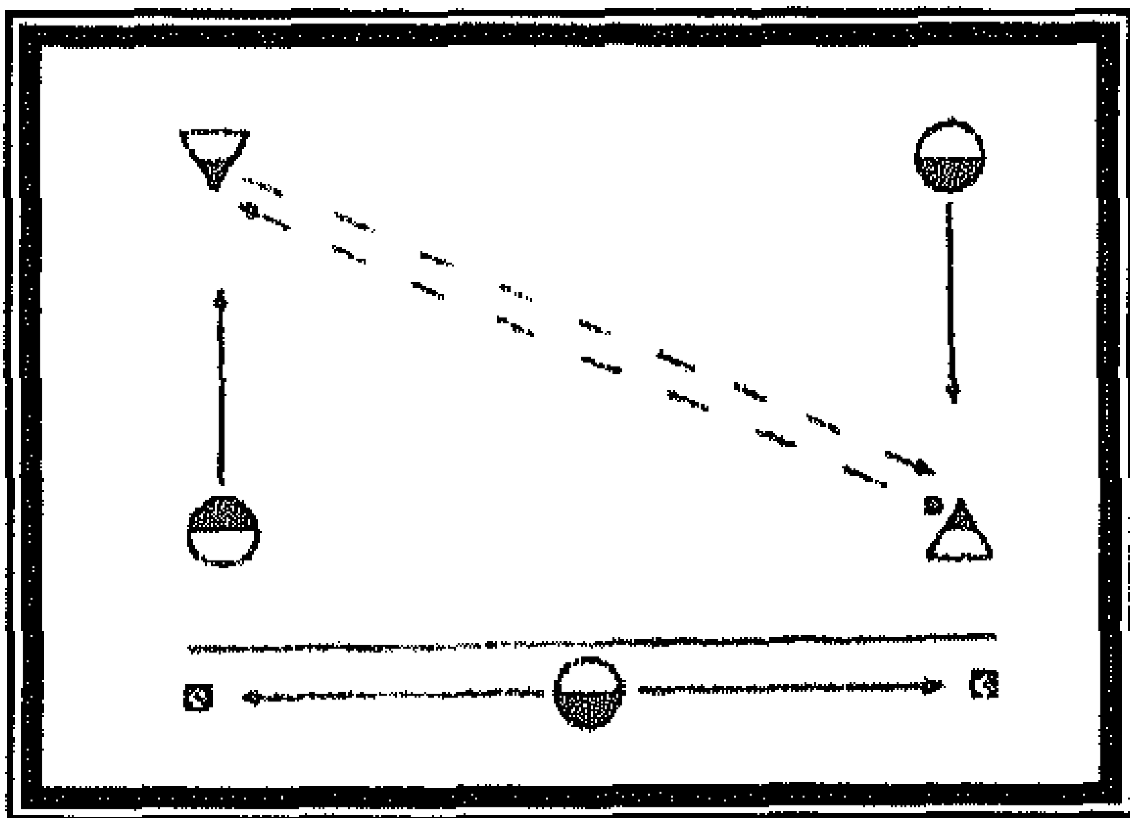
١٠- إبطاء رتم الهجوم من خلال إبطاء سرعة تمرير الكرة.

ثامنًا : تدريبات لتنمية العناصر الأساسية لخطة تدريب الدفاع الفردي:

١- تدريب علي المهارات الفردية :

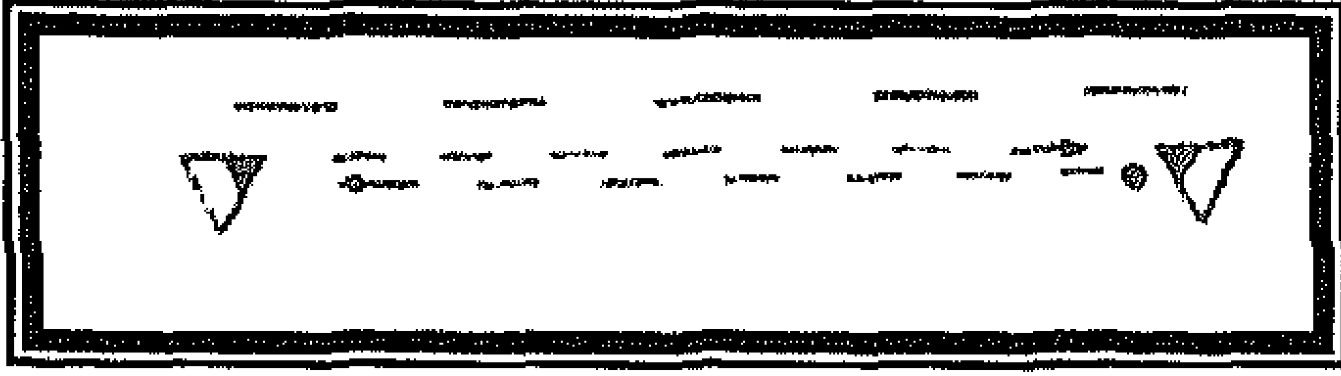
- اتخاذ المكان المناسب في الدفاع والتدريب علي الحركة الأساسية ضمن حدود المكان الدفاعي بالنسبة إلي المرمى وبالنسبة للمهاجم.

- اثنين من المهاجمين متقابلين علي بعد ٦ متر ومدافع واحد بينهما ويقوم المهاجمين بتمرير الكرة باستمرار بينهما كل ثلاث



شكل (٣٥٣)

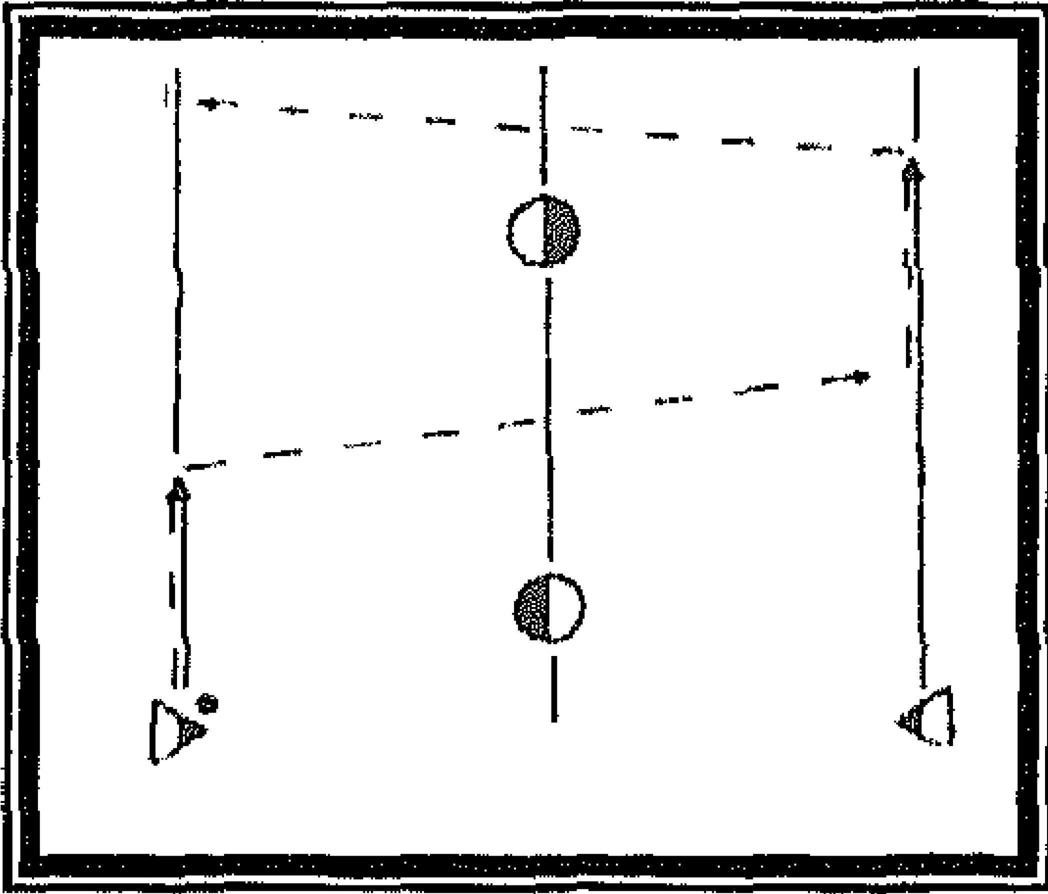
خطـــوات بينمـــا يتحـــرك المدافـــع بخـــطوات معتدلة نحو اللاعب المستحوذ علي الكرة . شكل (٣٥٣)



شكل (٣٥٤)

- اثنين مهاجمين علي بعد من ٤ – ٥ م يقومون بتمرير الكـــرة لبعـــضهم البعض علي خط الرمية الحرة. وعلي المدافع أن يتتبع الكـــرة بخطـــوات معتـــدلة علي خــــــط منطقة المرمى. شكل (٣٥٤)

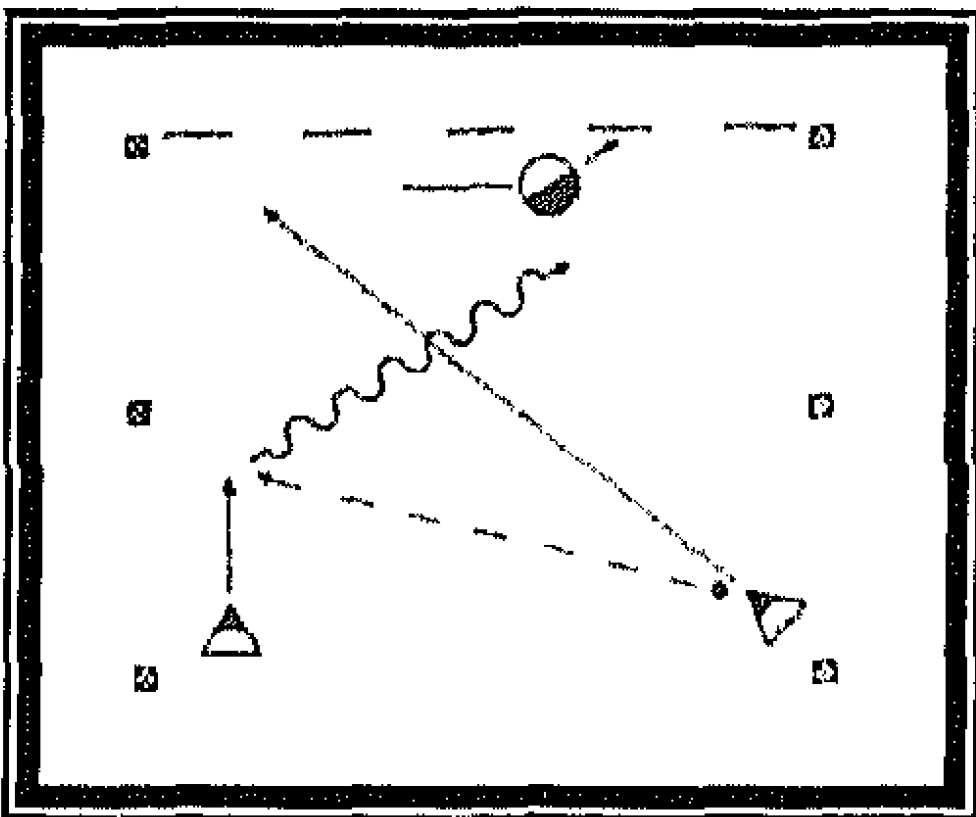
- التمرير والاستلام بين مهاجمـــــين بطول الملعب ويتحرك المدافعيـــــن للأمام نحـــــو المهاجم المـــستحوذ علي الكرة والعودة مع تبادل العمـــل بين المهاجمين والمدافعين.



شكل (٣٥٥)

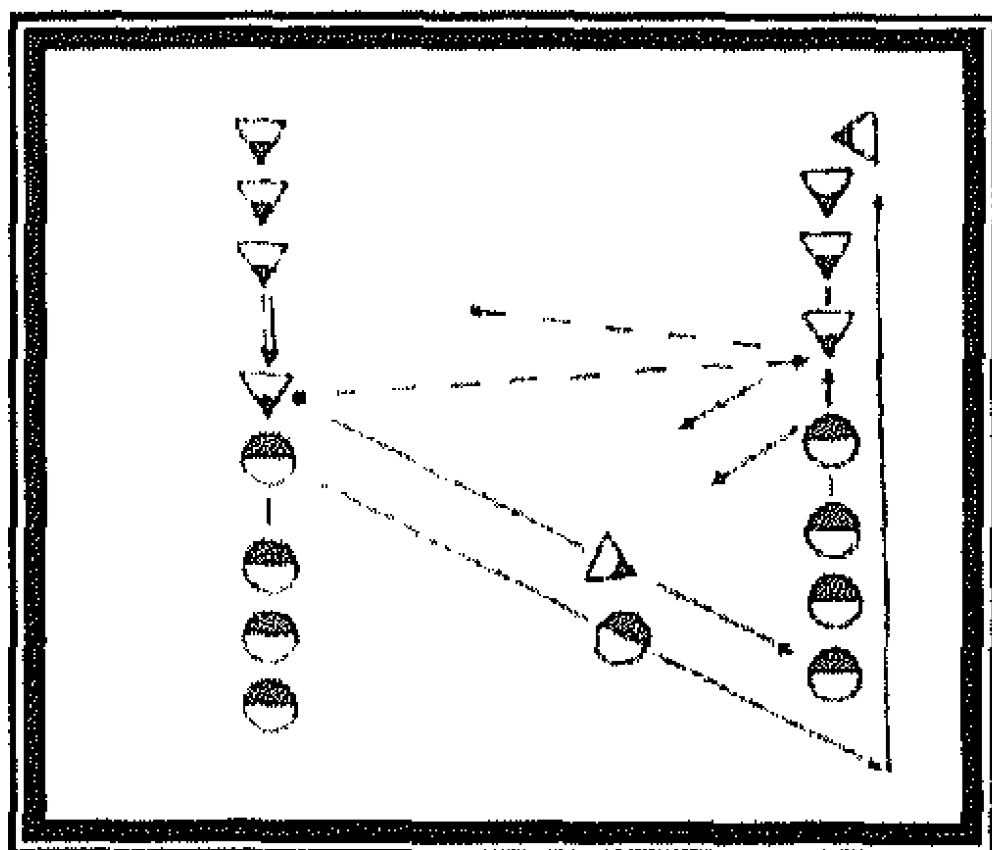
- يقوم المهاجم بدحرجة الكرة في اتجاهات متعددة بينما يتبعها المدافع جانباً وخلفا مطبقا عليها في يده .

- البدء من خط المنتصف الجـــري مـــع التمرير والاستلام بين مهاجـــــمين المســـافة بينهم من ٤ – ٥ متر وهدف المهاجمين هو تشكيل موضع للتـــصويب علي المرمـــى من منطقة الخطر بينمـــا يبـــدأ مدافـــع واحد من علي مسافة



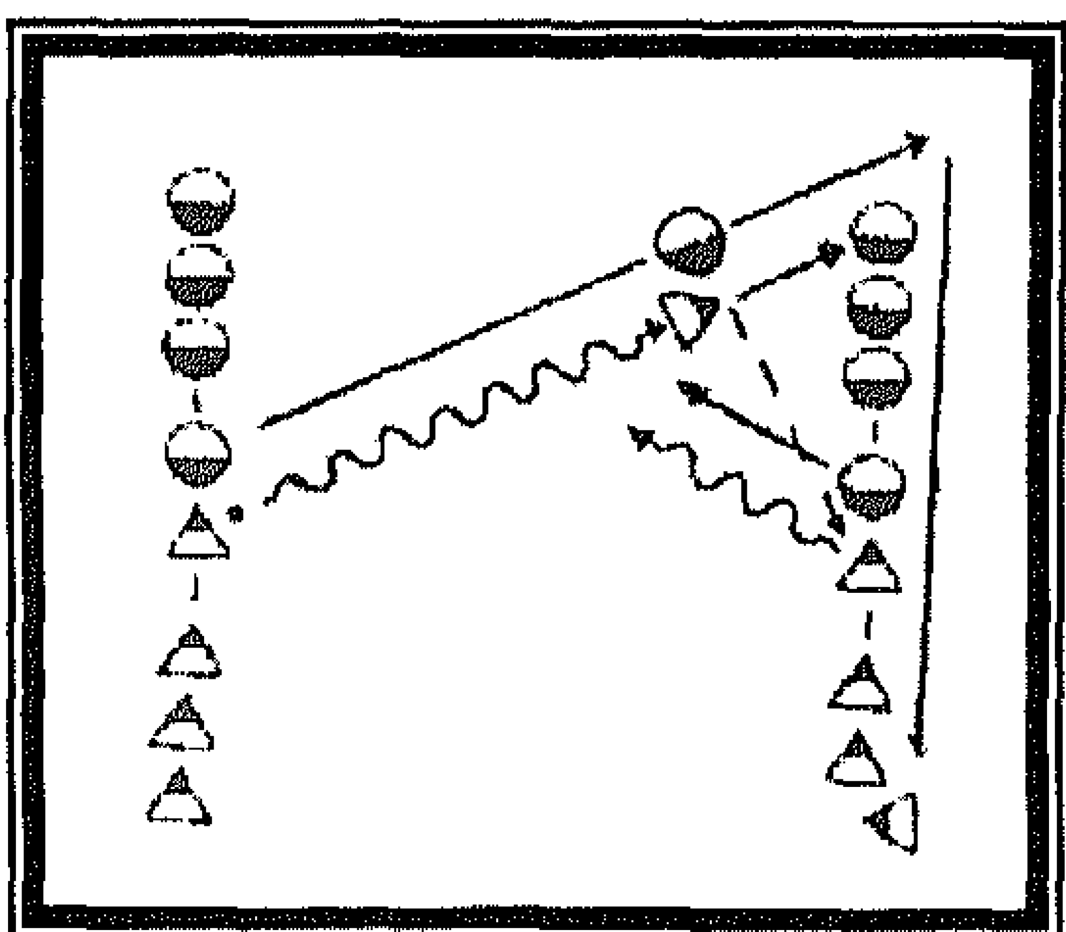
شكل (٣٥٦)

٩ – ١٢م من المرمى لمحاولة إعاقتهم من التصويب. شكل (٣٥٦)



شكل (٣٥٧)

– مجموعتين من المهاجمين ومجموعتين من المدافعين يواجهون بعضهم البعض في شكل مربع علي مسافة فاصلة تتراوح من ١٠ –١٢ متر وعندما يمسك المهاجم الكرة يحاول خداع المدافع المواجه له ثم يمرر الكرة لزميله ويجري في شكل قطري بينما يتبعه المدافع بحركات معتدلة ويبقى المهاجم في صف المدافعين بينما يتحرك المدافع إلي نهاية الصف المقابل من المهاجمين. شكل (٣٥٧)

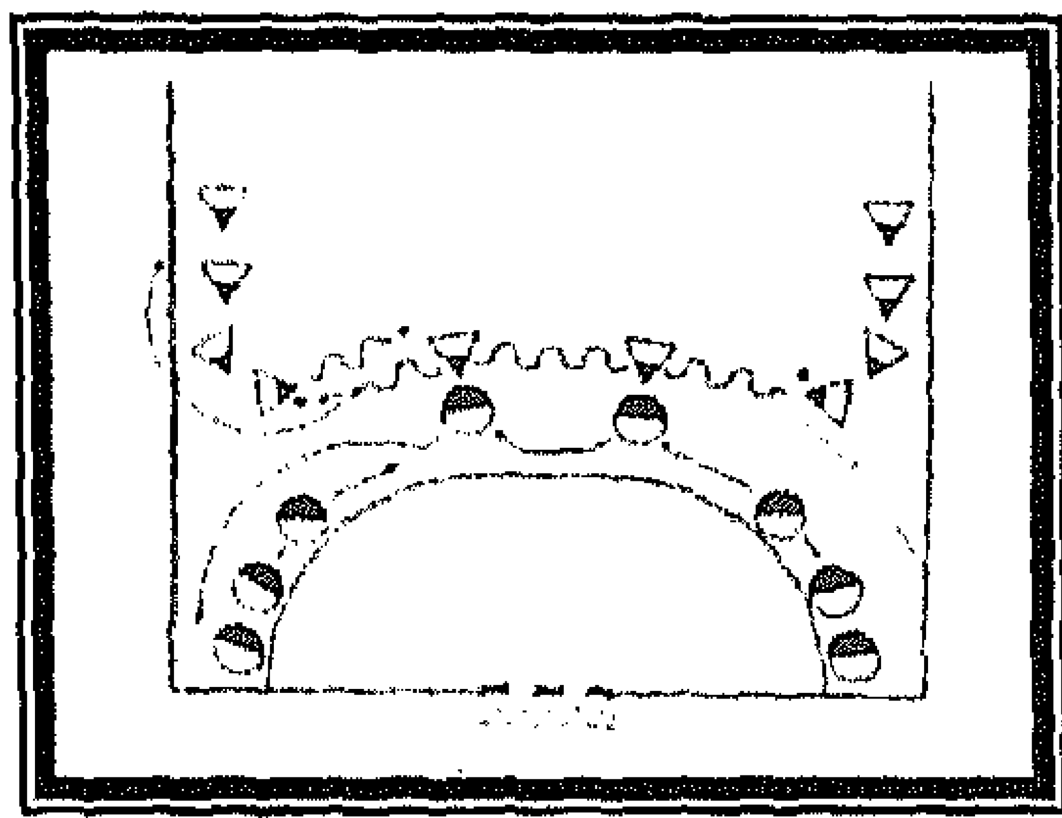


شكل (٣٥٨)

– مجموعتين من المهاجمين ومجموعتين من المدافعين يواجهون بعضهم البعض في شكل مربع يتراوح من ١٠ – ١٢ م المهاجم في مقدمة الصف ينطط الكرة بشكل قطري بينما يقوم المدافع المواجه بمتابعة المهاجم بخطوات معتدلة ثم يتحرك المهاجم في نهاية صف المدافعين بعد تمرير الكرة للجانب الأخر بينما يتحرك المدافع إلي نهاية الجانب الأخر من المهاجمين. شكل (٣٥٨)

– مدافع ضد مهاجم إيجابي يمارس أساليب خداعية مختلفة.

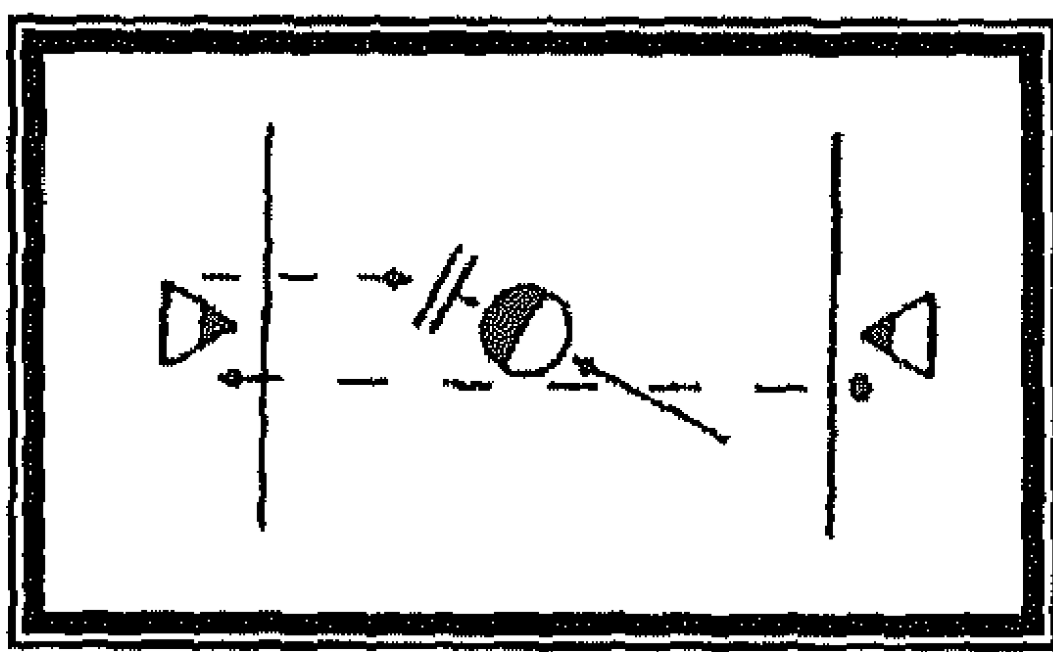
- مجموعتين من المدافعين في مركز المدافع الخارجي الأيمن والمدافع الخارجي الأيسر ومواجهين المهاجمين في الجناح الأيمن والجناح الأيسر ، يقوم المهاجمين بتنطيط الكرة بصورة مستمرة نحو خط الرمية الحرة وأحياناً يتظاهروا بالتصويب



شكل (٣٥٩)

بينما يتبعهم المدافعين عن بعد بحركات معتدلة لإعاقتهم عن محاولات التصويب مع مراعاة تبادل الأدوار بين المهاجمين والمدافعين. شكل (٣٥٩)

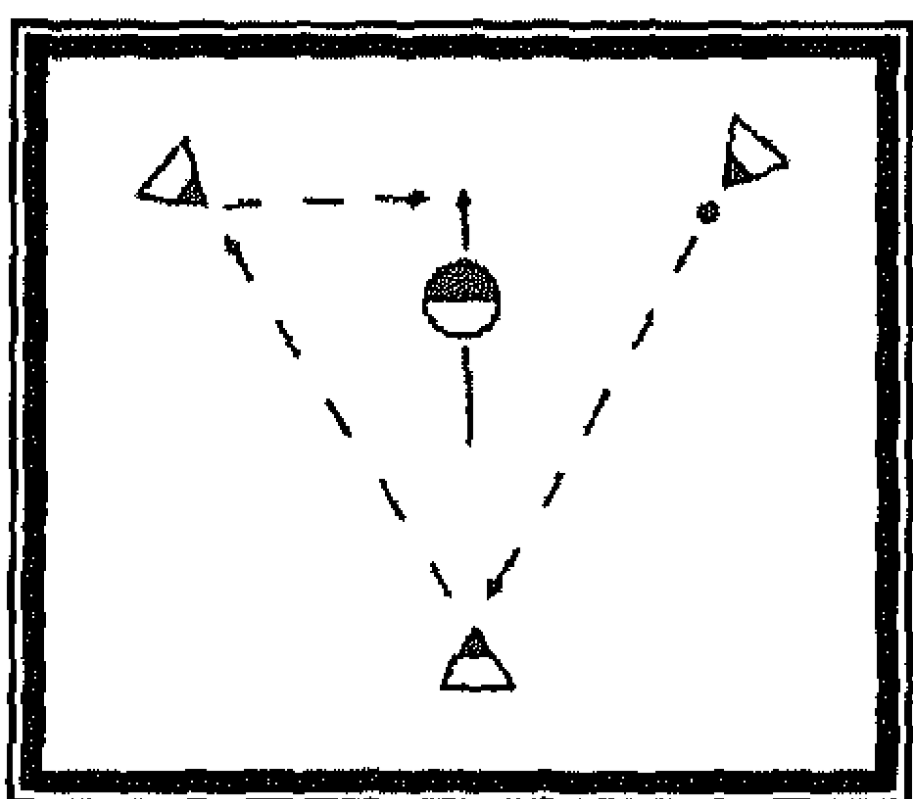
- يقوم اثنين من المهاجمين علي مسافة من ٨ – ١٠ م بتمرير الكرة بين بعضهم بصورة مستقيمة وبارتفاعات مختلفة بينما



شكل (٣٦٠)

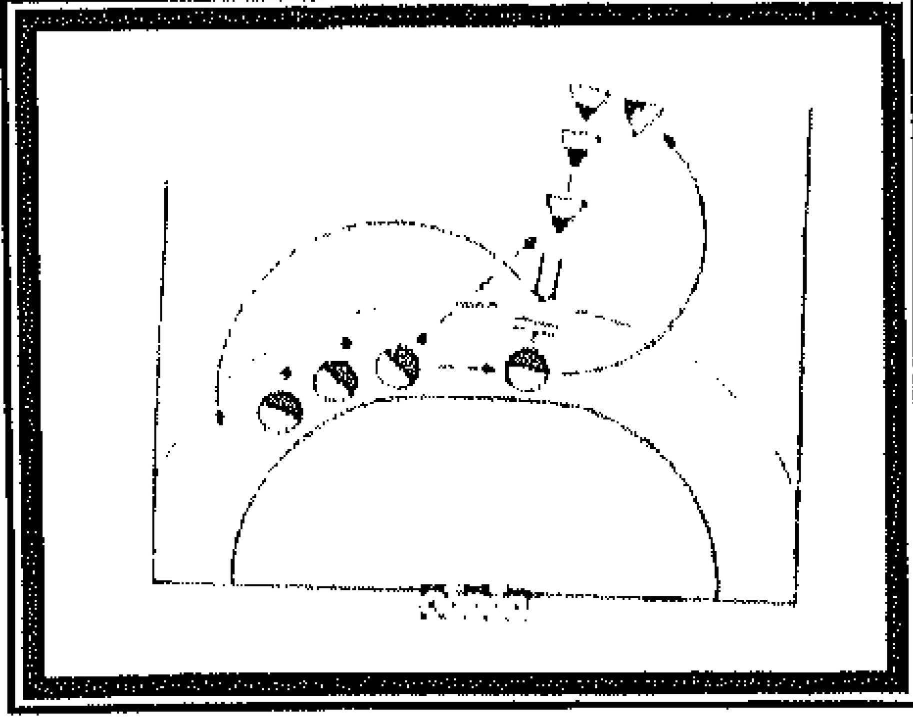
يحاول المدافع من خلال التحرك بينهم أن يسد الطريق أمام الكرة وفي حالة المحاولة الناجحة فإن المهاجم الذي ارتكب الخطأ والمدافع يتبادلان الأدوار. شكل (٣٦٠)

- ثلاثة مهاجمين علي شكل مثلث المسافة بينهم تتراوح من ٥ – ٦ متر يقومون بتمرير الكرة بدون حركة بينما يتحرك المدافع في الوسط محاولاً الإمساك بالكرة وفي حالة خطأ المهاجم يصبح مدافعاً ويحتل



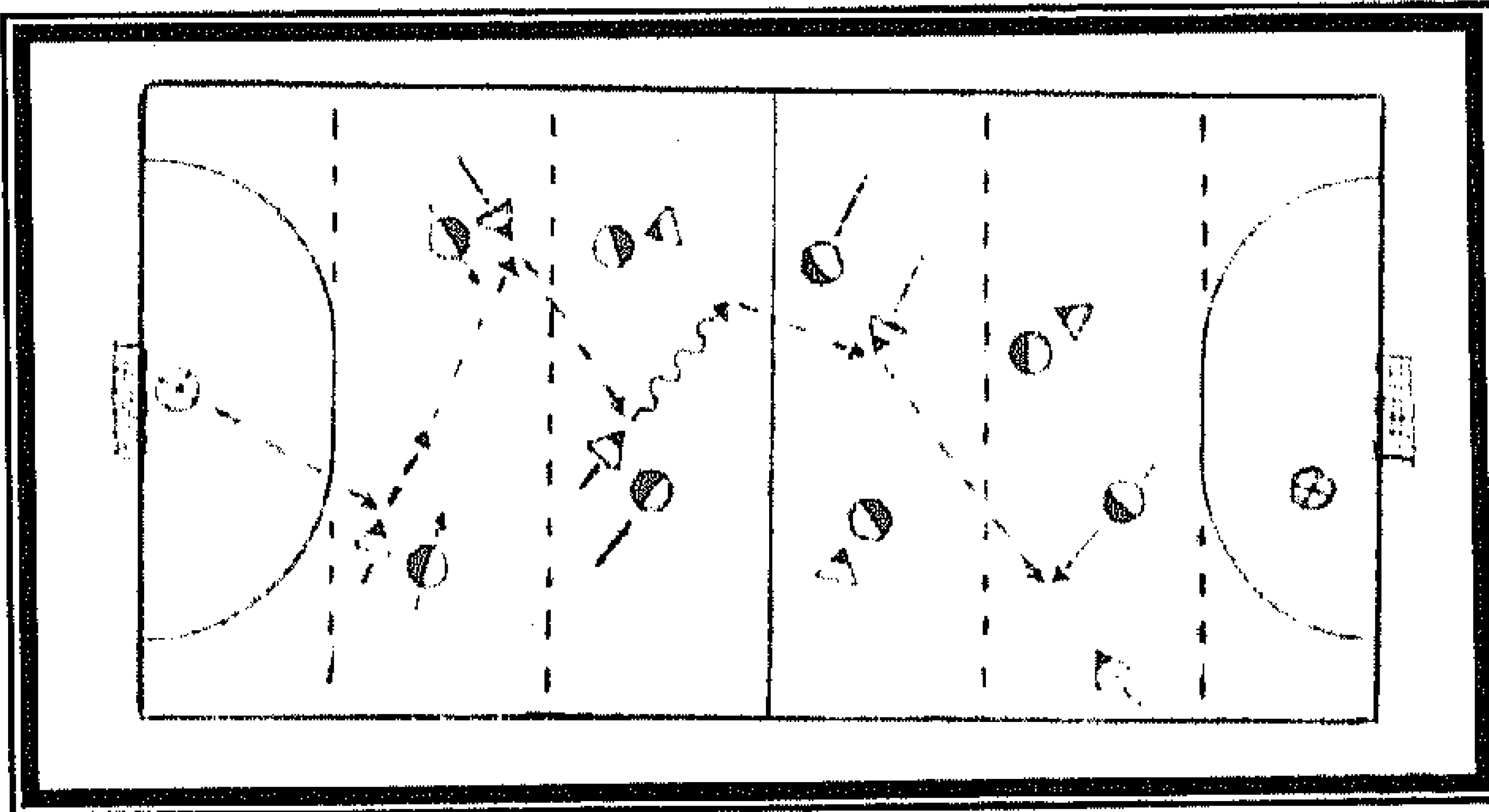
شكل (٣٦١)

المدافع مكانه . شكل (٣٦١)

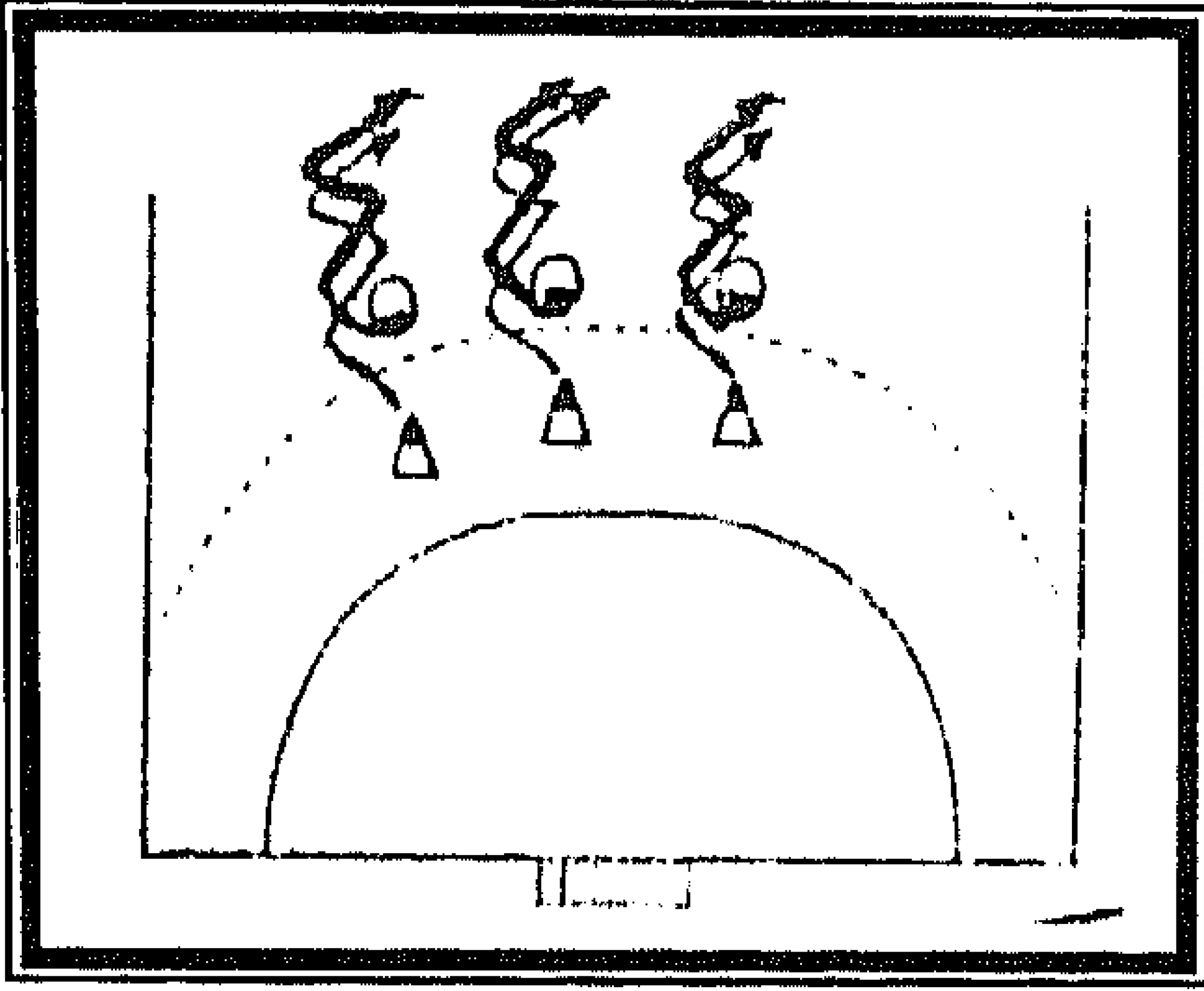

شكل (٣٦٢)

- مجموعة من المهاجمين المدافعين يأخـــذون أماكـــنهم في شكل قطـــري مـــضادين بعضهم البعض علي مـــسافة ٦ - ٨ م يتحرك المدافعين بعد تمرير الكرة للأمـــام محاولين صد محاولات التصويب بين خطى الرمية الحرة وخط المرمى مع مراعاة تبـــادل الأدوار بيــــن المـــدافعين والمهاجمين. شكل (٣٦٢)

- يتخذ زوجـــين من المدافعين والمهاجمين أماكنهم في كل قسم من أقـــسام الملعب الذي يقسم بدوره إلي ثلاثة أقسام بين منطقتي المرمى وعندما يمرر المهاجمين الكرة من قسم إلي قسم يحاول المـــــدافعين صـــد وقطـــع التمريرات حتى لا تصل الكرة إلي الجانب الأخر وفي حالـــة أي خطـــأ يرتكبه المهاجمين يقوم اللاعبين ضمن هذا الزوج باستبدال الأدوار. شكل (٣٦٣)

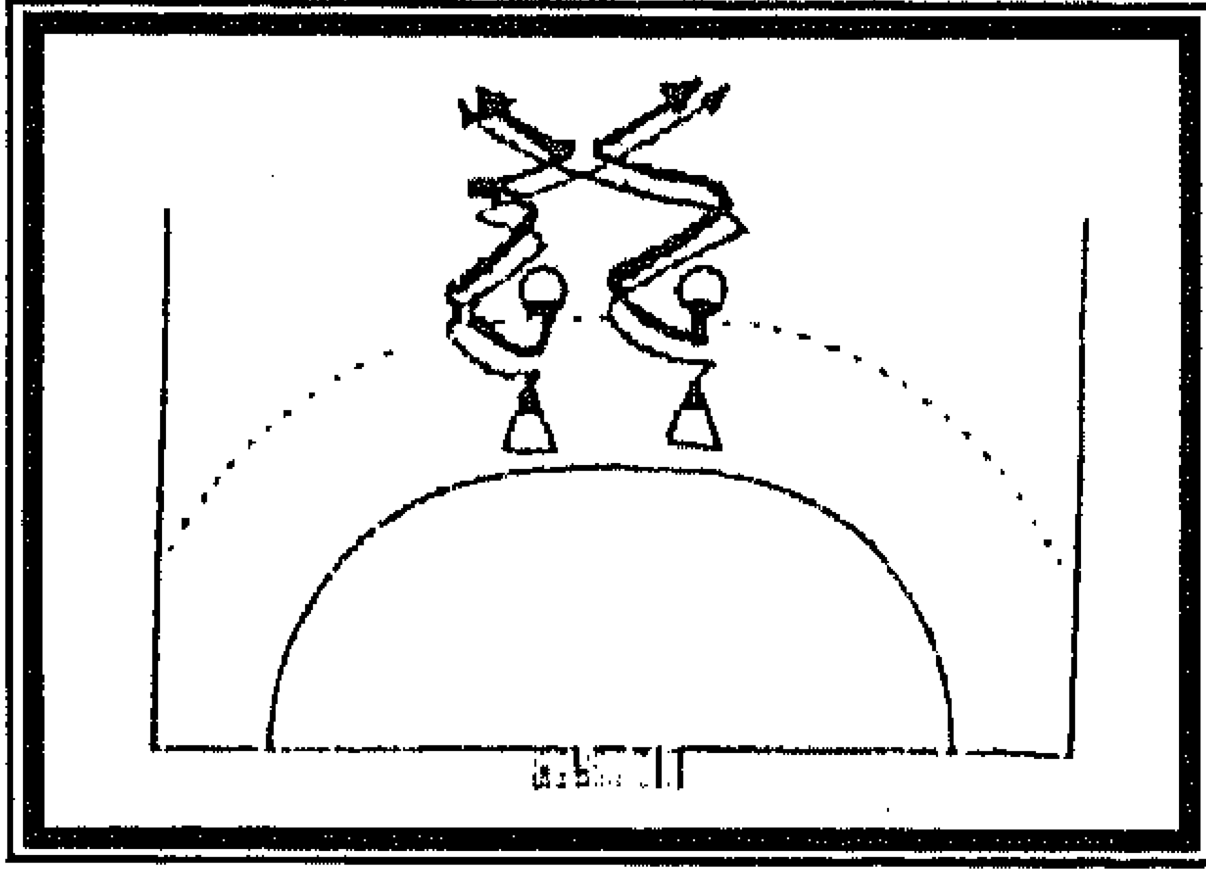

شكل (٣٦٣)

- (١ ضد ١) تحرك المهاجم بطول الملعب مع تقهقر المدافع ومتابعة تحركات المهاجم والتدرج في الإيجابية، تكرار التدريب السابق مع محاولة المهاجم المرور السريع ويقوم المدافع بإيقافه ودفعه بالجسم مع الاحتفاظ بالوضع الدفاعي السليم. شكل (٣٦٤)



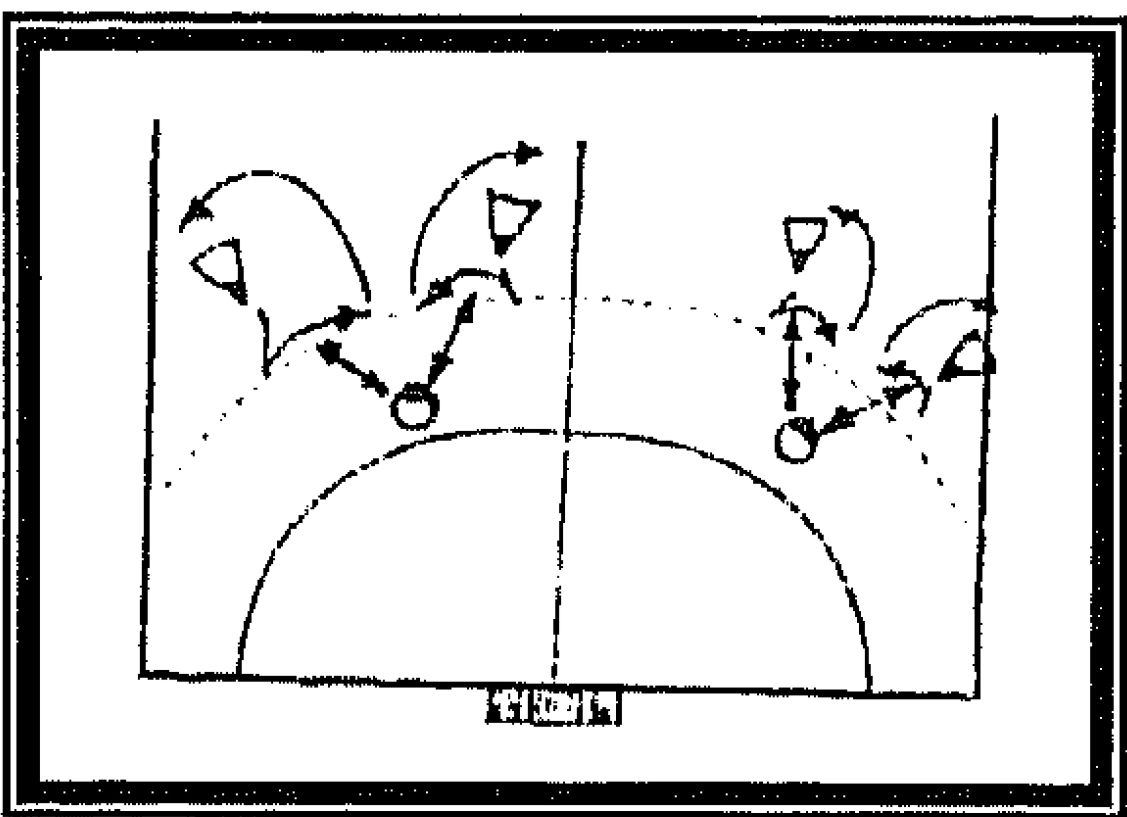
شكل (٣٦٤)

- (٢ ضد ٢) التحرك المتعرج بطول الملعب مع تقهقر المدافعين والمتابعة حتى نصف الملعب ثم يقوم المهاجمان بعمل تبادل مراكز ويتابع المدافعان بعمل تسليم وتسلم. شكل (٣٦٥)



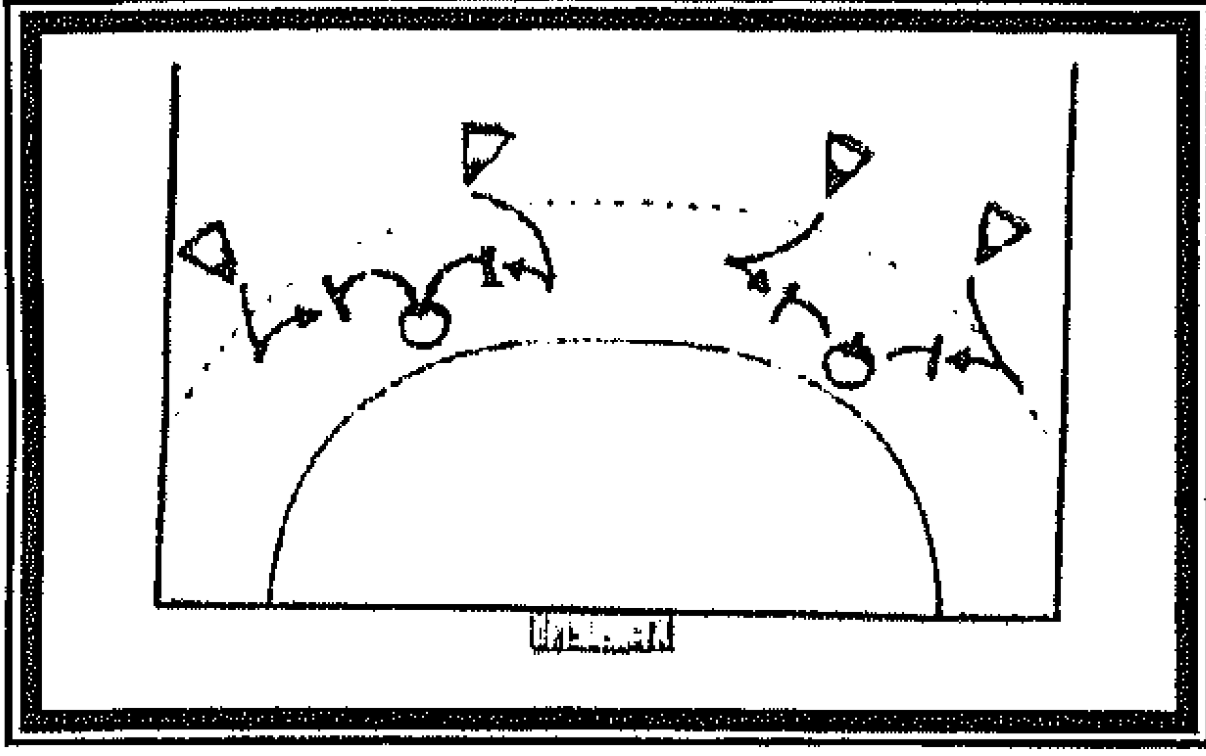
شكل (٣٦٥)

- (٢ ضد ١) يقوم المهاجم بعمل حركة خداع والقطع للداخل ويقوم المدافع بالمهاجمة ومنعه من الحركة ثم يتقهقر إلي موضعه الأصلي ليبدأ في مهاجمة المدافع الأخر. شكل (٣٦٦)



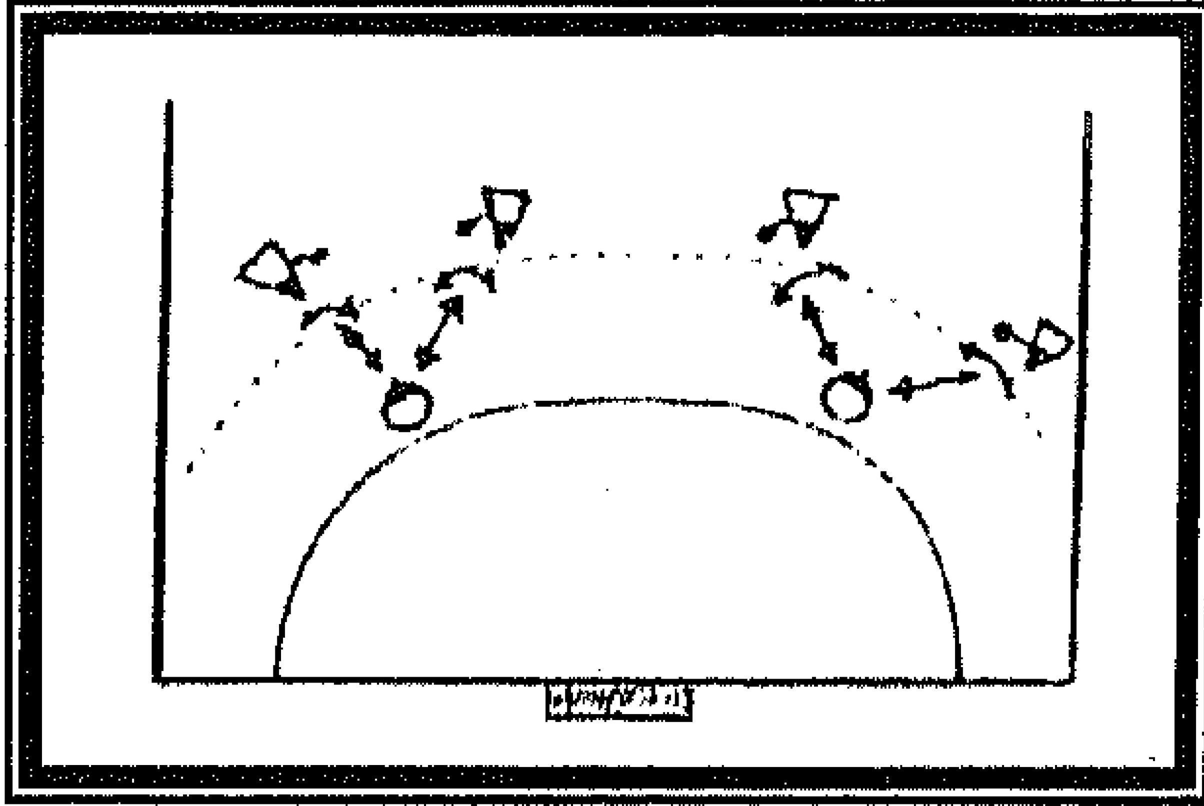
شكل (٣٦٦)

- (٢ ضد ١) المهاجم يحاول لمس زميله ويقوم المدافع بالتحرك الدفاعي لمنعه من لمس زميلــه بــدون اســتخدام الذراعين أولاً ثم باستخدام الذراعين. شكل (٣٦٧)



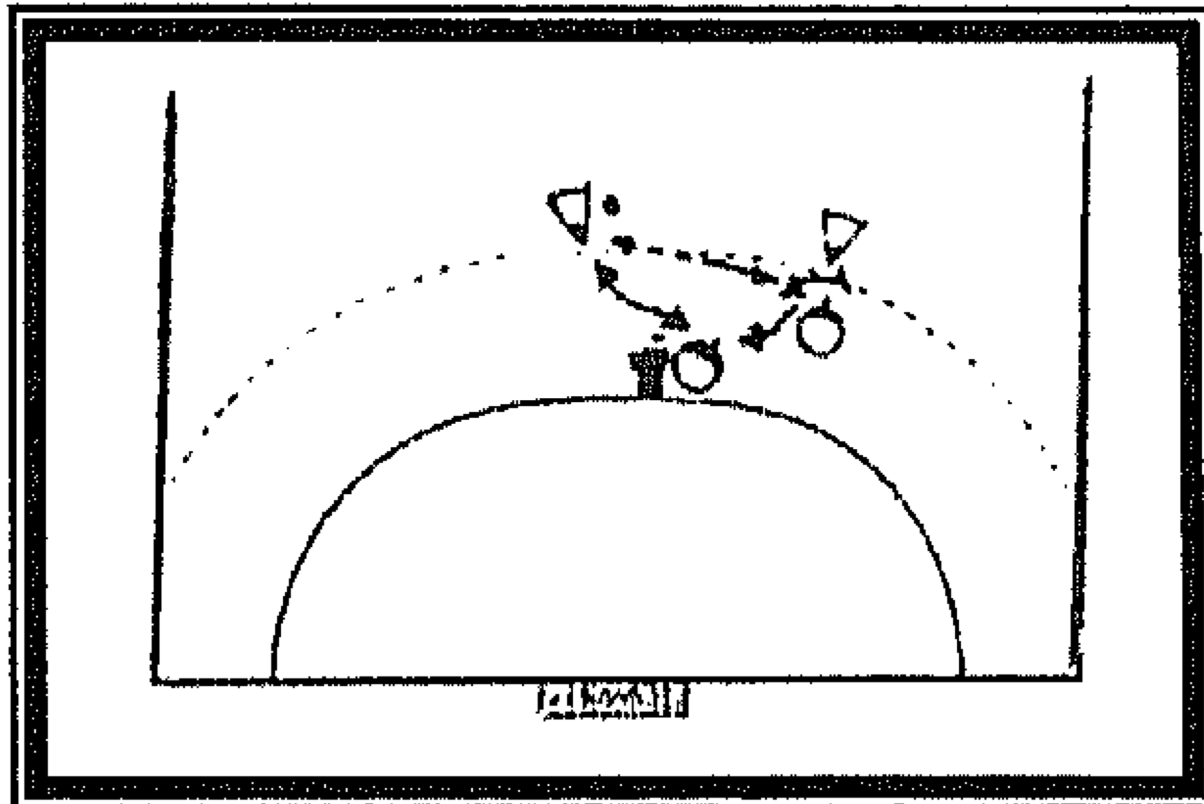
شكل (٣٦٧)

- (٢ ضد ١) يتحرك المهاجم بــالكرة ويقوم الــمدافع بالمقابلة ثم يتقهقر للتغطية ثم يتحرك ليهاجــم المهاجم الأخر في قطاع محدد ويقوم الــدفاع في كل مرة بتأدية ثــلاث حركــات دفاعية. شكل (٣٦٨)



شكل (٣٦٨)

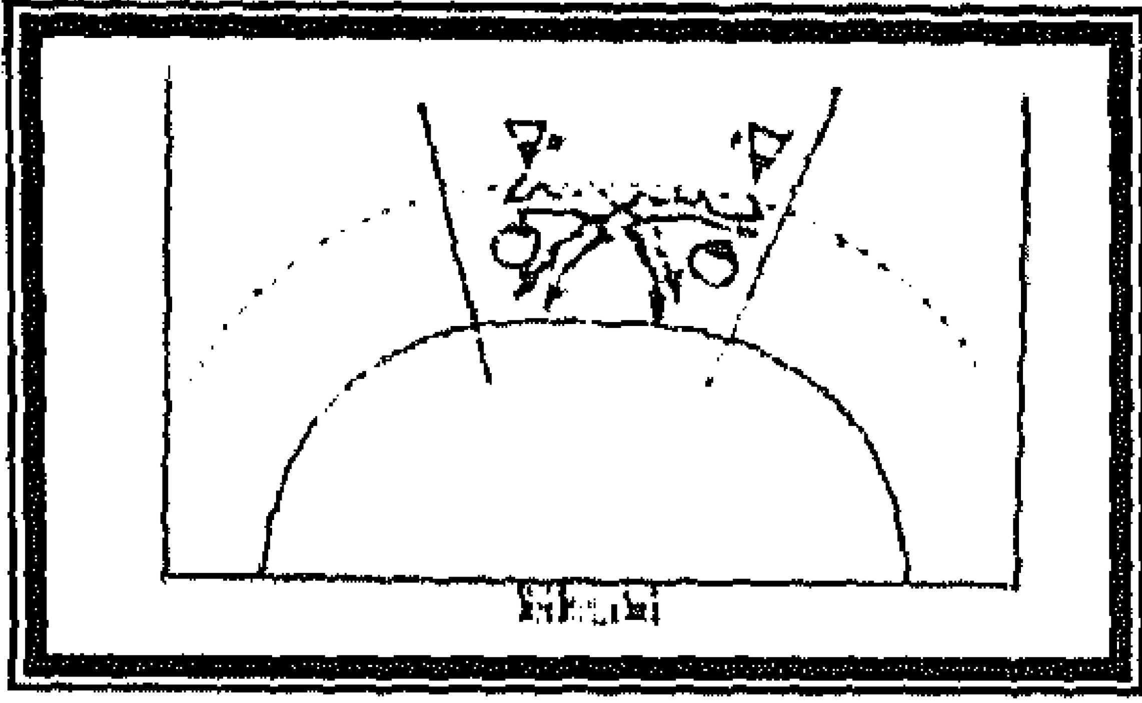
- (٢ ضد ٢) مع وجود شاخص، تمرر الكرة بين المهاجمين، ويقوم كل مدافع بمهاجمة المهاجــم المقابل له ثــــم التقهقر للداخل لتغطية الــشاخص. شكل (٣٦٩)



شكل (٣٦٩)

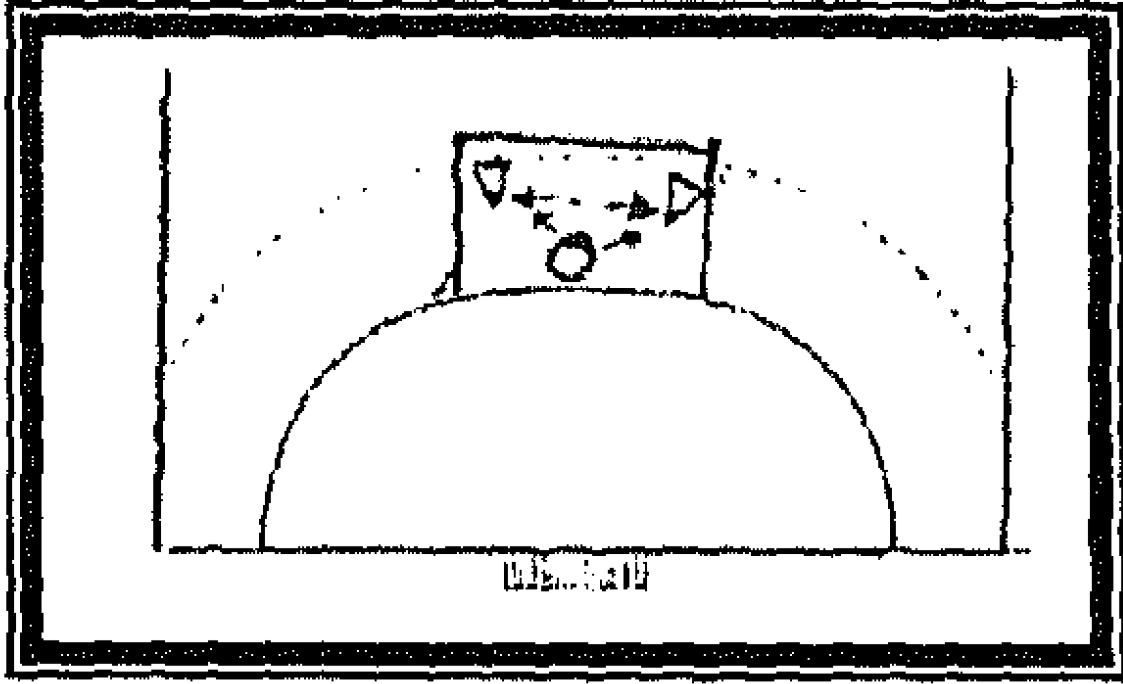
- (٢ ضد ٢) كل مهاجم معه كــرة ويقوم بالتــحرك مع تنطيط الكــرة يقوم المدافع بعمل دفاعي بالملازمــة (رجل لرجل) ويحاول كــل مــدافع تغطية زميله وتبادل المهاجمين في حالة

تبادل المراكز بين المهاجمين. شكل (٣٧٠)



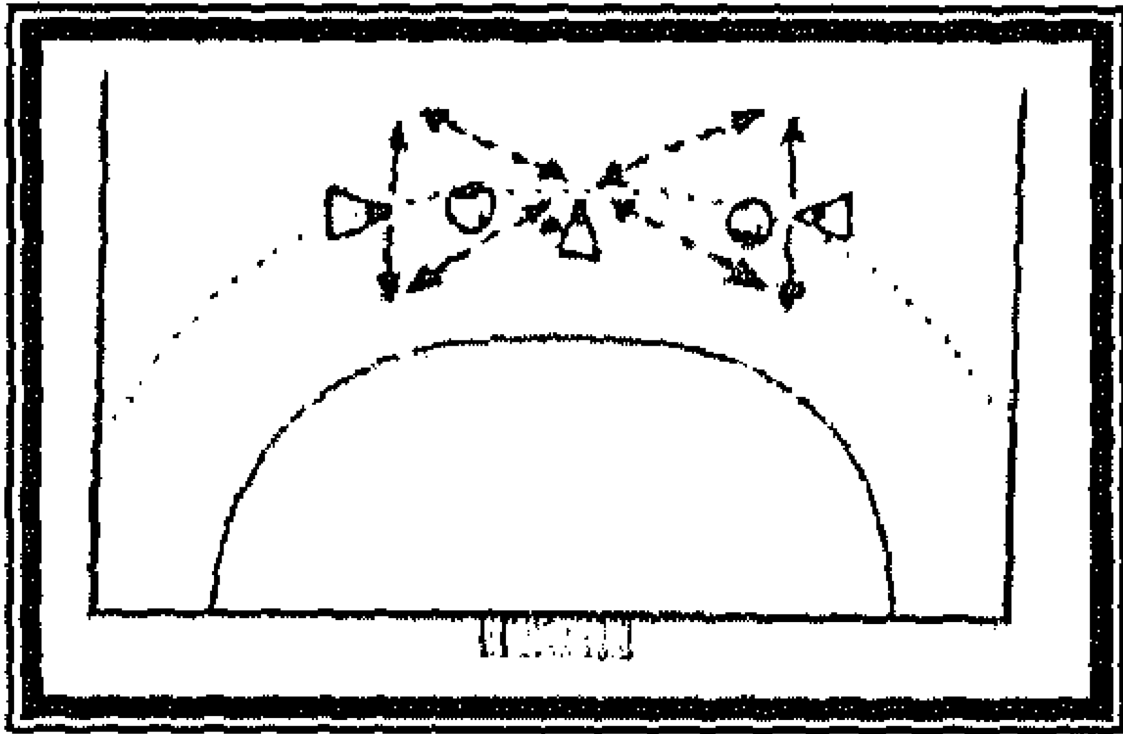
شكل (٣٧٠)

- (٢ ضد ١) تمرر الكرة بين المهاجمين في حيز محدد يحاول المدافع قطع الكرة. شكل (٣٧١)



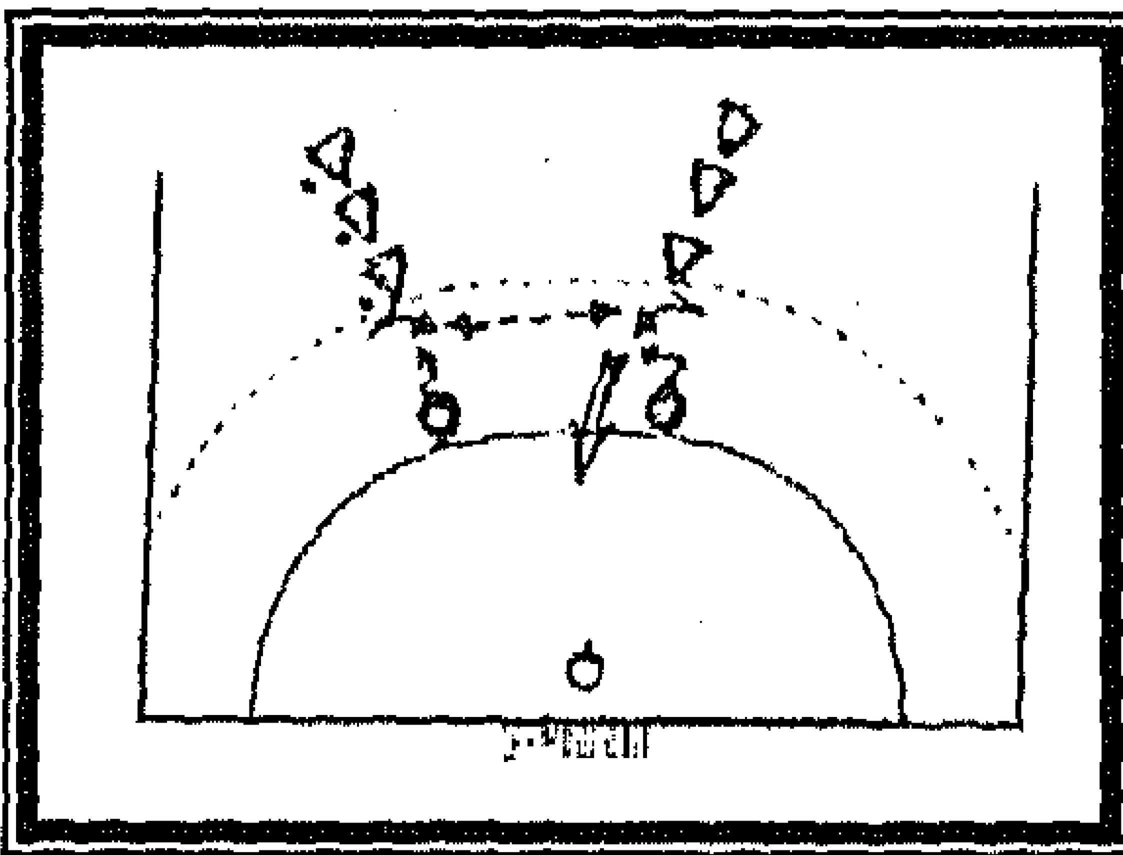
شكل (٣٧١)

- (٣ ضد ٢) الكرة مع المهاجم الأوسط الذي يقوم بالتمرير للاعبين الخارجيان اللذان يتحركان جانباً باستمرار لإستلام الكرة ، ويحاول المدافعان قطع بالكرة. شكل (٣٧٢)



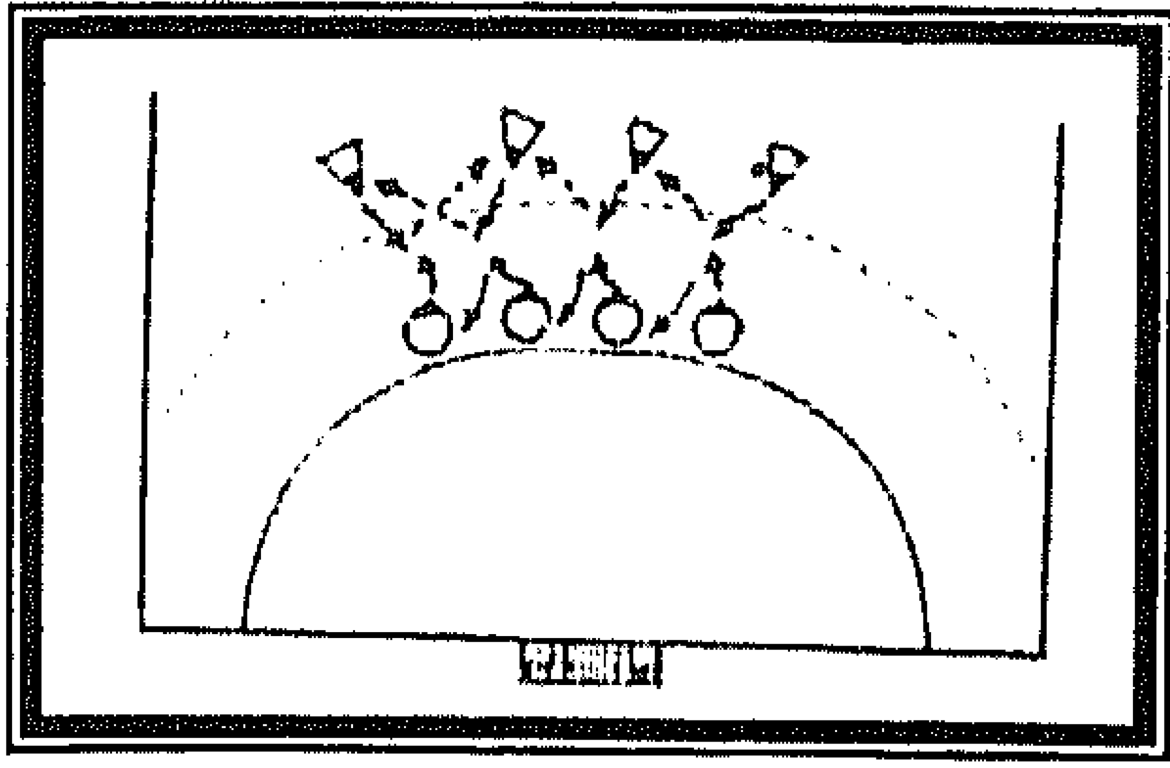
شكل (٣٧٢)

- (٢ ضد ٢) المهاجمون في ٣ مجموعات، المهاجمان يقومان بعمل ٣ تمريرات مع الحركة بالتوازي ثم محاولة التصويب – يقوم المدافعان بالمهاجمة، نفس التدريب السابق مع تبادل المركز بعد التمرير ثم التصويب. شكل (٣٧٣)



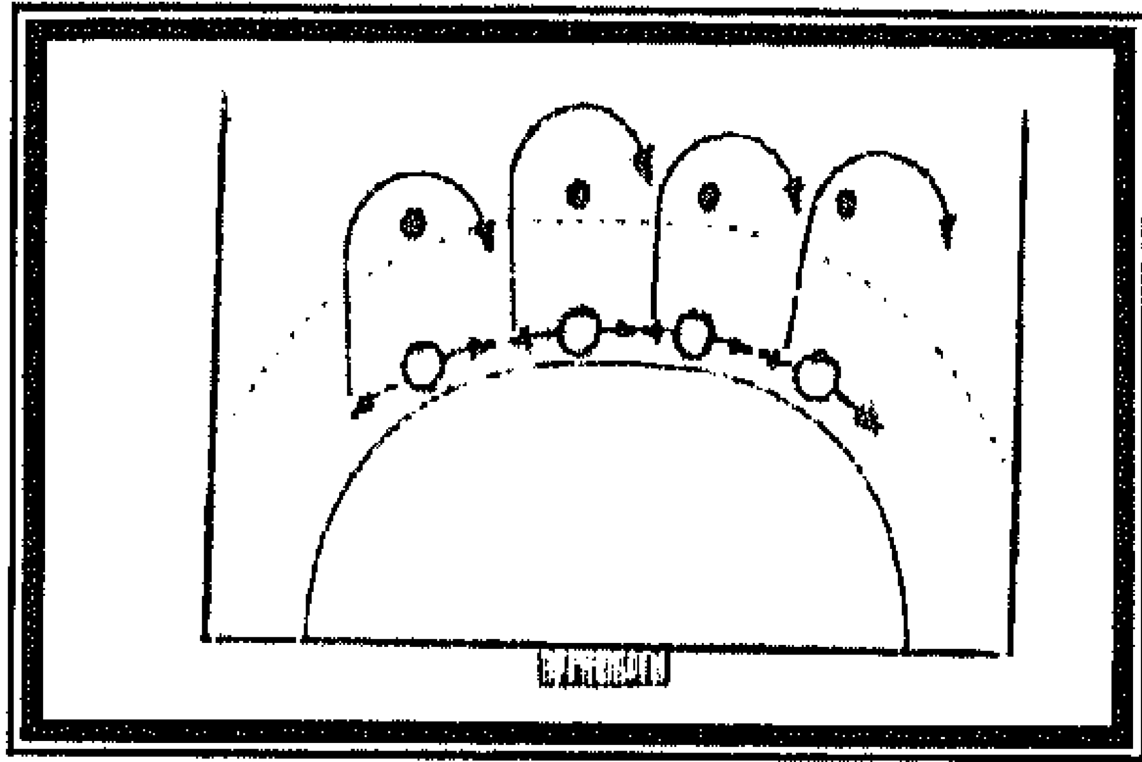
شكل (٣٧٣)

- (٤ ضد ٤) في قطاع محـــدد تمـــرر الكرة بين المهـــــاجمين في تحـــرك أمامي ويستخدم دفاع ٤ : صفر تتم عملية المقابلــــة للاعب المهـــاجم. شكل (٣٧٤)



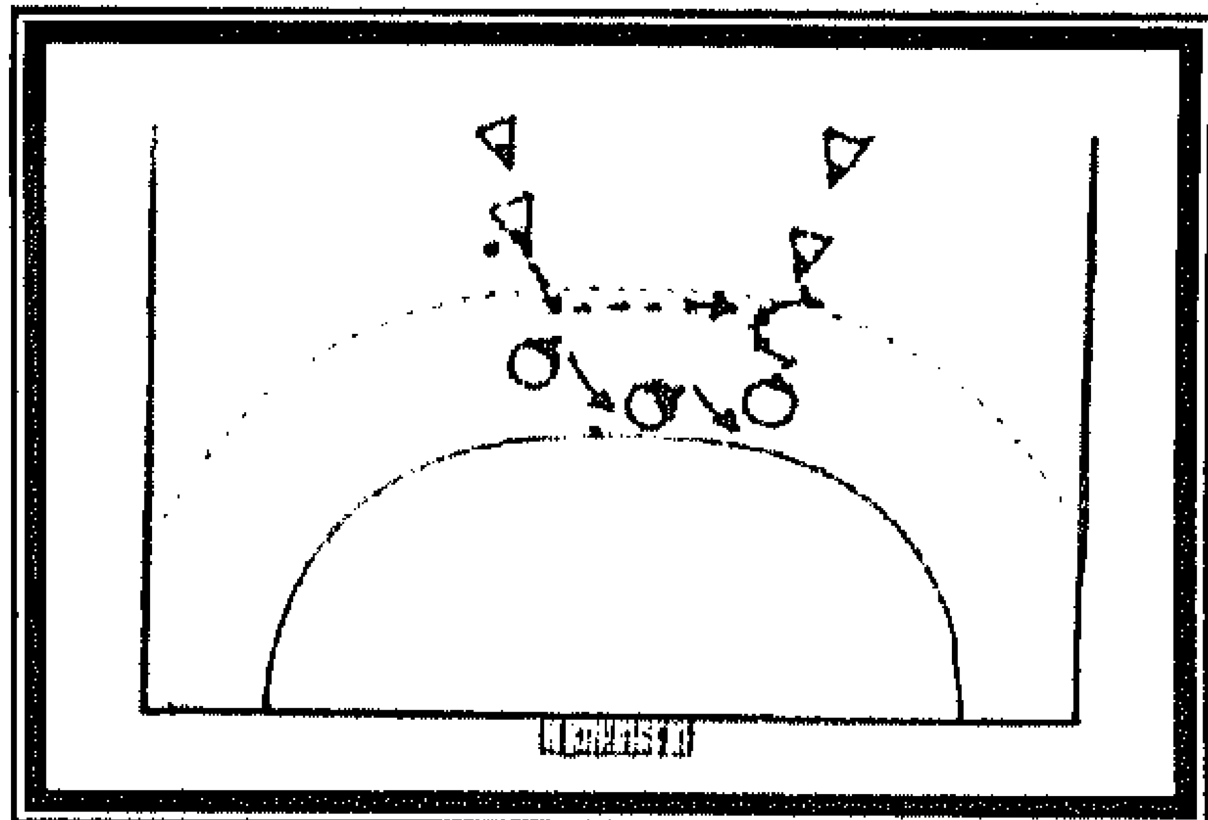
شكل (٣٧٤)

- مجموعات من ٤ لاعبين يتحركـــون للجانب علي خـــط ٦م ثم التحـــرك حول الكرة الطبية مـــع الـــصافرة والعودة للحركة الدفاعية الجانبيـــة وهكذا. شكل (٣٧٥)

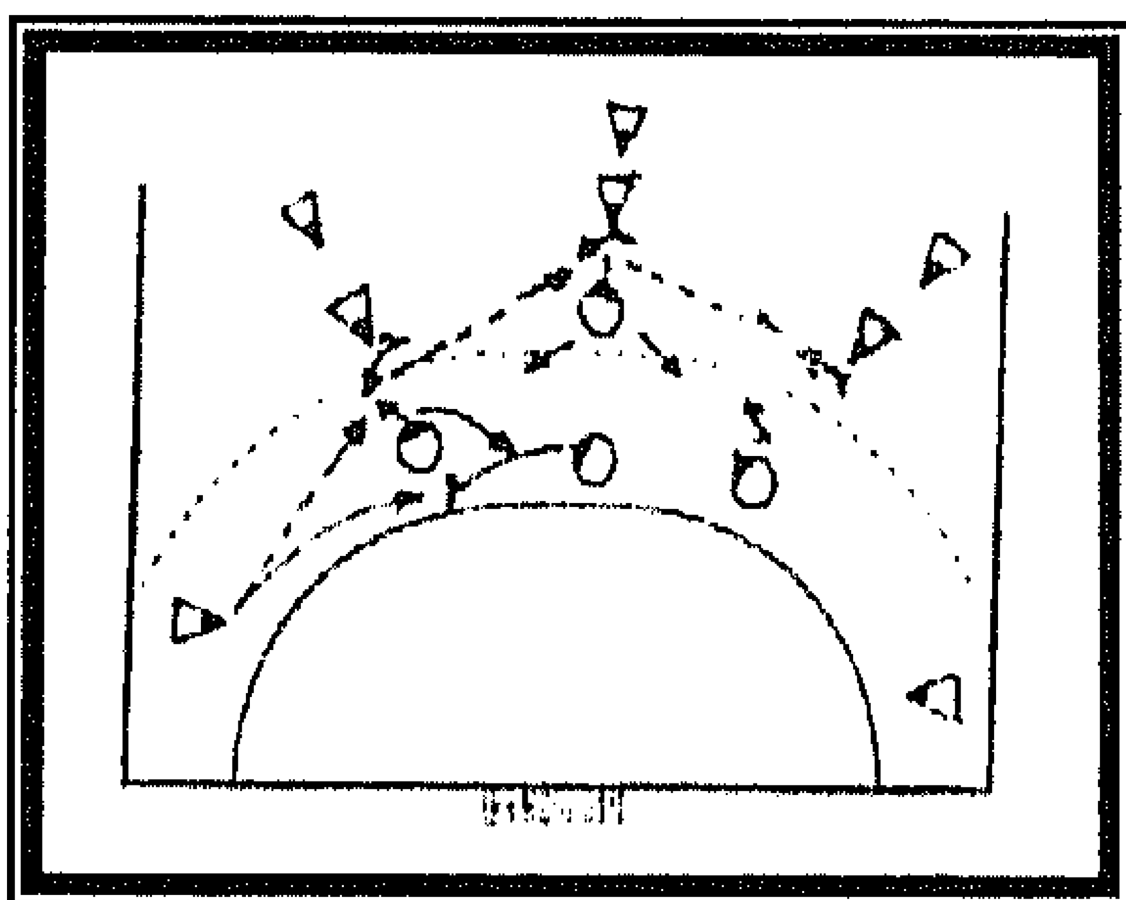


شكل (٣٧٥)

- (٢ ضـــد ٣) ثـــلاث مـــدافعين ومجموعتان هجـــوم كـــل مجموعـــة مهاجمان تمرر الكرة ويقوم المـــدافعان بالمهاجمة والتغطية، يتم التدريب بدون تصويـــــب ثـــــم بالتصويب، نفـــس التدريب السابق (٣ضد٣) بإضـــافة لاعـــب بالكرة، نفـــس التـــدريب الـــسابق (٤ضد٤) بإضافة قلب دفاع مهاجم ومدافع متقدم. شكل (٣٧٦)



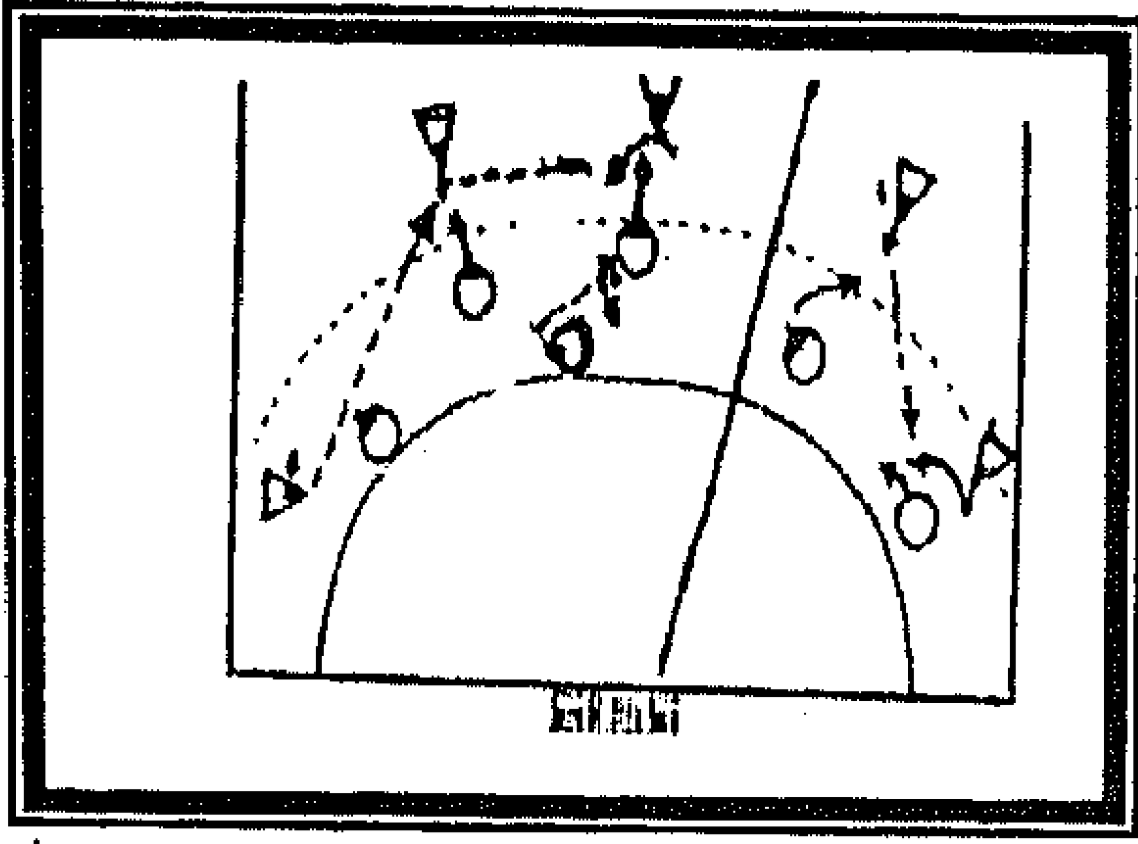
شكل (٣٧٦)



شكل (٣٧٧)

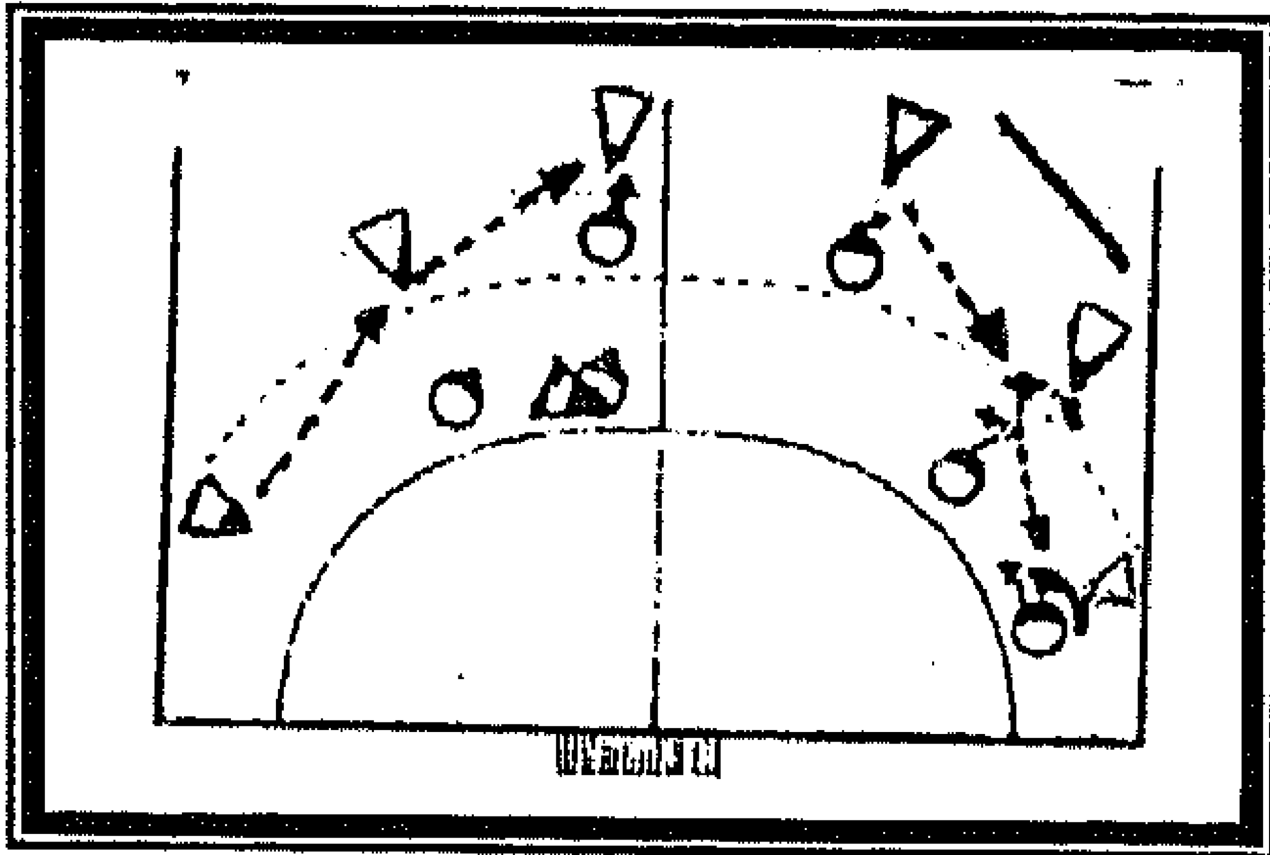
- (٦ ضد ٤) المدافعون في القطـــاع الأوسط (٣ : ١) ويقـــوم الجنـــاح

باجري للداخل علي الدائرة بعد التمرير نفس التدريب السابق مع نزول الظهير والدفاع ٤ : صفر أو ٣ : ١. شكل (٣٧٧)



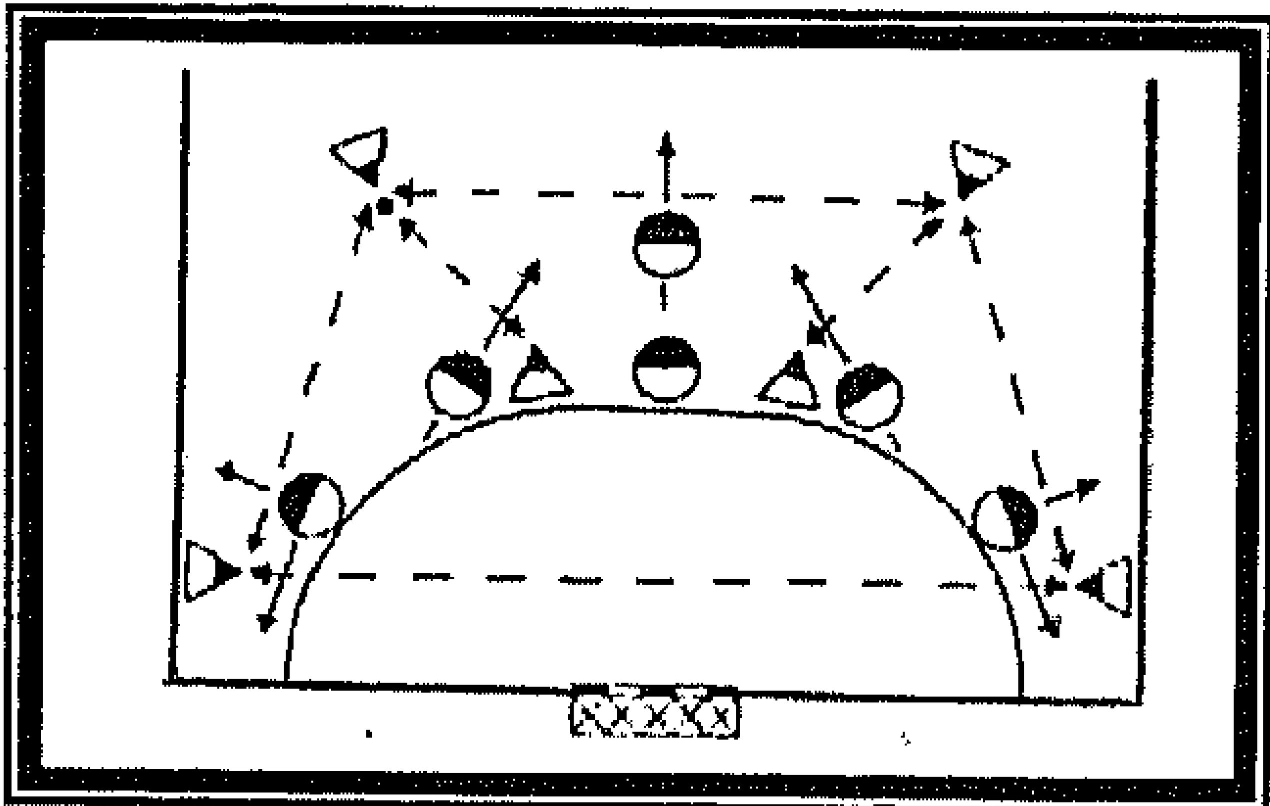
- (٤ ضد ٤) ، (٢ ضد ٢) في قطاعين علي خط منطقة المرمى. شكل (٣٧٨)

شكل (٣٧٨)



- (٤ ضد ٣) ، (٣ ضد ٣) في قطاعين علي خط منطقة المرمى . شكل (٣٧٩)

شكل (٣٧٩)



- ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين يأخذوا أماكنهم في الدفاع والهجوم كما هو موضح بالرسم يقوم المهاجمين بتمرير الكرة باستمرار إلي بعضهم البعض بدون تبادل لمراكزهم بينما

شكل (٣٨٠)

يحاول المدافعون الاستحواذ علي الكرة بدون الإقلال من مهمتهم الدفاعية الأساسية وفي حالة خطأ مهاجم أو تمكن مدافع من الاستحواذ علي الكرة يتبادل الفريقين الأدوار. شكل (٣٨٠)

تاسعاً : الدفاع النشط بالمهاجمة:

ويقصد به الهجوم علي الهجوم أي أنه الدفاع بطريقة مستمرة من بذل الطاقة وتعتمد علي حركة إيجابية تحقق ميزات خططية دفاعية تفوق فيها علي العمليات الهجومية ولكن بطريقة غير تقليدية إذ أن الهدف للدفاع فيها هو إزعاج المهاجم المستحوذ علي الكرة أثناء تقدمه في الهجوم الخاطف أو أثناء تهدئته لكرة خلال الهجوم المنظم من المراكز ومن هذا المنطلق يمكن أن نلقى الضوء علي هذا الدفاع النشط بالمهاجمة وهو ليس المقصود به الدفاع المفتوح إذ أن الدفاع المفتوح هو وصف لشكل تباعد المسافات بين المدافعين واصطفافهم علي خطين أو أكثر أمام خط الـ ٦ م.

وقد ظهرت الحاجة الملحة حديثاً لاستخدام ما أطلقنا عليه هجوم علي الهجوم نظراً لتزايد خطورة القائمين بالتصويب من بعيد والذي يتميز به لاعبي المستويات العالية في بعض الدول الأوروبية وهو ما دعا إلي اعتماد الفريق المصري مؤخراً للاتجاه إلي هذا الأسلوب للحد من خطورة ماكينات التصويب الخلفية، والحد من عمليات توجيه وبناء عمليات العمل الخططي البعيد كذلك قدرة هذا الأسلوب الدفاعي النشط الهجومي في الاستحواذ علي الكرة بسرعة لبداية هجمات مرتدة سريعة.

وتعتمد فلسفة هذا الأسلوب علي مجرد التساؤل لماذا يعود أفراد الفريق خلفاً لاتخاذ مواقع دفاع دون محاولة بذل جهد لقطع الكرة والاستحواذ عليها، وهذه وإن بدت كأساليب فردية يؤديها المدافع إلا أنها تتعدد فرديتها بين أفراد الفريق فتصبح أداءات جماعية تعتمد علي المهاجمة والتغطية بين المدافعين لتوظيف حركات كل لاعب باحتمالاتها ووضع مجموعة لا تزيد عن أربعة لاعبين أماميين لاتخاذ عمليات الواجبات الهجومية علي الهجوم، وعند الالتجاء إلي هذه الطريقة

يفضل تخصيص أحد اللاعبين الأماميين لقطع خط الاتصال بين الجانب الأيمن والجانب الأيسر للفريق المهاجم بواسطة لاعب المنتصف، ولكن مع عدم تكليف هذا اللاعب بأي أعباء تؤدي خلفه علي خط الـ ٦م، وعلي ذلك فإن توزيع اللاعبين علي خطين يؤكد ضرورة توزيع المهام ومعرفة الجميع لما هو مطلوب منهم أداؤه في الخط الخلفي الأخر والآخر في الخط الأمامي، هذا وهناك مبدأ يجب التسليم به يبرز عند التدريب علي هذه النوعية من الدفاع النشط وهو أنه ليس هناك لاعباً يستطيع أداء كل شئ فلكل لاعب قدراته وواجباته ولذا فإن هذا النوع الذي يحتاج بذل أقصى درجات الطاقة يجب اختيار اللاعب الأنسب لهذا الدور الأمامي النشط إذ أن صفات هذا المركز تتطلب مدافعاً شرساً قد نطلق عليه مجازاً المدافع المسعور.

وبالتالي فإن هذا النوع من الدفاعات يستلزم استخدم أسلحة متغيرة وغير نمطية في التحركات للإخلال وإزعاج التصور الهجومي للفريق المنافس علماً بأن هذا النوع لا ينكر اللجوء إليه طوال الستون دقيقة من المباراة ولكن في لحظات متباينة نظراً لاستنفاذ الطاقات أثناء تطبيقها.

وتعتمد فلسفة هذا النوع من الدفاع علي :

١- مهاجمة خط سير الكرة في الهواء أثناء التمرير والتصويب.

٢- مهاجمة خط سير الكرة في الهواء أثناء التنطيط.

٣- مهاجمة الكرة وهي في يد المهاجم وذلك عن طريق :

أ- الضغط علي جميع مراكز اللعب في وقت واحد بطريقة مفاجئة وإجبار المهاجمين علي التصرف غير المخطط له مسبقاً.

ب- الضغط علي بعض مراكز اللعب مع إتاحة الفرصة لباقي اللاعبين المهاجمين لحرية التصرف ثم محاولة السيطرة علي وسائل الاتصال بطريقة مفاجئة.

جـ- الضغط علي بعض المراكز المؤثرة وترك الحرية للمراكز الأقل تأثيراً والتي يمكن السيطرة علي تصرفاقم.

ولا شك أنه بهذه النوعية من الدفاعات يمكن الوصول إلي جعل المهاجم في حالة من القلق والإحباط يوصله إلي ارتكاب أخطاء قانونية كخطأ التنطيط أو الدخول علي المنافس أو اللعب السلبي نتيجة وجود عنصر المفاجئة بهذا النوع من الدفاع الضاغط مما يشوش علي التصورات الخططية الهجومية.

ولا شك أن هذا الأسلوب يجعل اللعب يدور في مجال أوسع وفي مساحة أكبر من الملعب بدلاً من انحصاره في حيز صغير حول مناطق المرمى مما يزيد من جاذبية اللعب، وإبراز القدرات الفردية الدفاعية للاعبين. والدفاع النشط له متطلبات أساسية تتلخص في الصلاحيات البدنية من سرعة رد الفعل وسرعة تردد الحركة والتوافق بين حركة الكف والكرة والعين وتحمل الأداء والرشاقة والتوازن والقوة المميزة بالسرعة وكذلك متطلبات مهارية دفاعية تتمثل في البدء السريع وحركات القدمين في اتجاهات مختلفة كذلك مهارة لطش وضرب وسحب واستخلاص وسرقة الكرة وكذلك مهارات إعاقة التصويب من صد أو تشتيت الكرة. ولكي يكتمل بناء اللاعب كمدافع نشط يجب أن يتقن تماماً التدريبات الآتية:

١-الجري للأمام مع تنطيط الكرة وضربها بكف اليد بالتبادل بين اليدين (يجب أن يكون ضرب الكرة باستخدام الكف المفتوح مع حركة رسغ اليد والذراع الضاربة تكون حركتها سريعة جداً).

٢-نفس التدريب السابق مع لف الذراع الحرة بمعني ذراع يضرب الكرة والذراع الأخر يلف للخلف في نفس الوقت يراعى تبادل الذراعين.

٣- الجري للأمام والارتداد للخلف مع ضرب الكرة بكف اليد (يجب أن تكون حركة الجري سريعة جداً مع سرعة في ضرب الكرة).

٤- نفس التمرين السابق مع زيادة التحرك للجانب بعد ضرب الكرة.

٥- الجري للأمام مع رفع الذراعين عالياً مع تبادل تمرير الكرة باليدين مع مراعاة سرعة تردد حركة الرجلين في نفس الوقت.

٦- الجري للأمام مع تنطيط كرتين باليدين معاً في نفس الوقت.

٧- الجري للأمام مع تنطيط كرتين باليدين متعاقبة أو متتالية.

٨- تمرير كرة علي حائط مع سرعة تردد حركة الرجلين.

٩- تمرير كرتين علي حائط مع سرعة تردد حركة الرجلين.

١٠- ضرب الكرة علي خط الـ ٩م والارتداد إلي خط الـ ٦م ثم الجري لضربها مرة أخرى مع الاحتفاظ بوضع الكرة علي خط الـ ٩م.

١١- ضرب الكرة باليد بعد ارتدادها من حائط (ضرب ساحق).

١٢- (وقوف مواجه الزميل) :

أ- مسك الكرة بيد واحدة ودفعها أعلى الرأس.

ب- محاولة لطش الكرة ثم الرجوع إلي نفس المكان.

١٣- يقف لاعبان مواجهان بكرتين يقوم أحدهما بتمرير الكرة لأعلى وفي نفس الوقت يقوم باستلام كرة زميله و تمريرها له واستلام كرته قبل أن تقع علي الأرض.

١٤- نفس التمرين السابق مع تنطيط الكرة بدلاً من تمريرها لأعلي.

١٥- (وقوف مواجه) خداع (شمال / يمين) وعند وضع الكرة علي الأرض يضغط المهاجم مع مسك الكرة أثناء التنطيط.

١٦- مثلث من ٣ لاعبين ورابع في منتصفه يحاول التشتيت بالكرة التي تمرر في المثلث مع ملاحظة أنه غير مسموح برجوع اليد للخلف أثناء التمرير

ويكون التمرير بيد واحدة ويكون التمرير دون التردد في اتجاه أو محاولة الخداع في الاتجاهات.

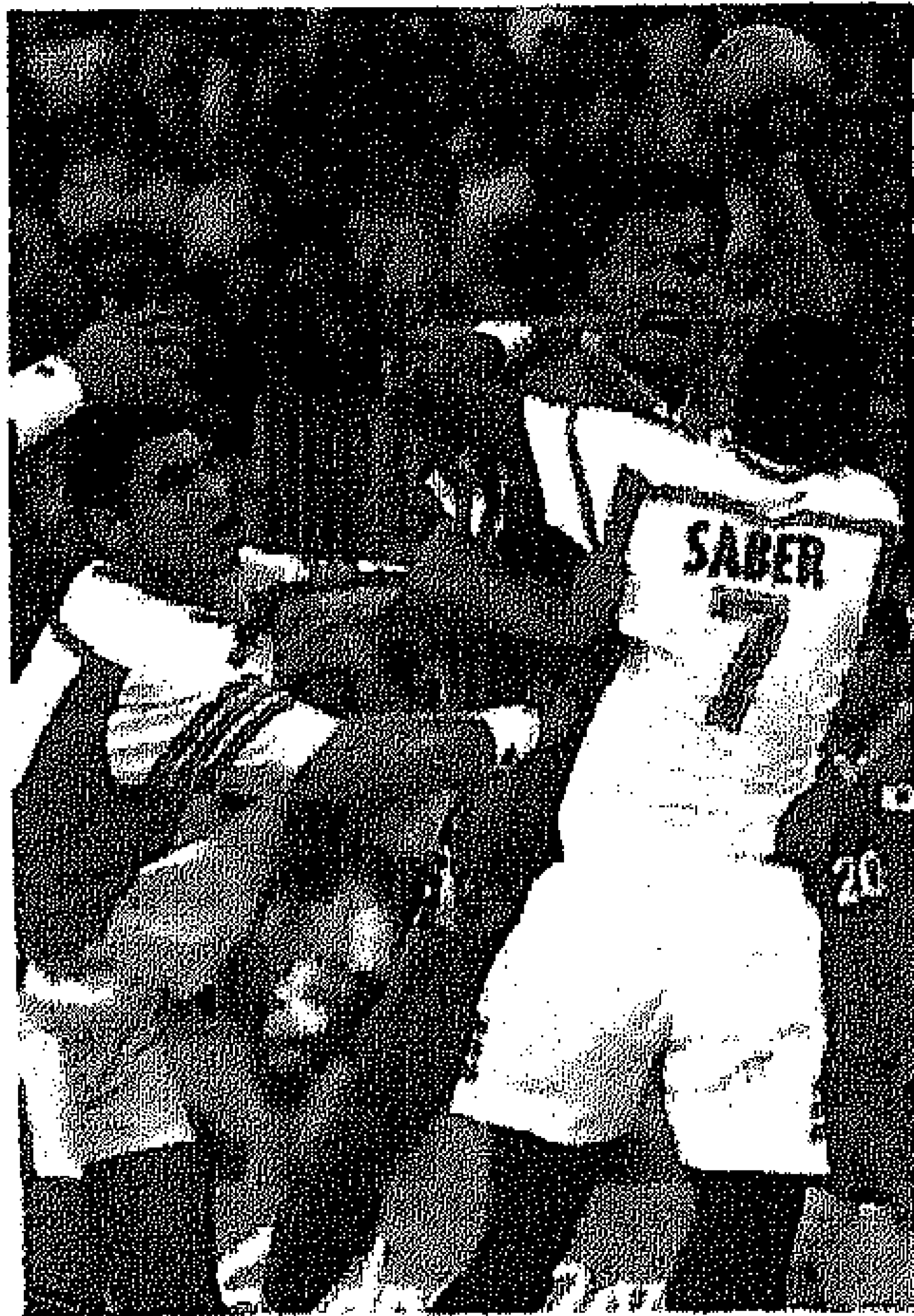
١٧- إقامة مباراة سبعة لاعبين مهاجمين ضد ٧ لاعبين مدافعين ثم:

أ- مع إطلاق صفارة البداية يقوم المهاجم المستحوذ على الكرة بتمرير الكرة لحارس المرمى وفي هذه اللحظة يقوم أحد المدافعين المكلفين بمهام المهاجمة بالتقدم لإعاقة ومنع حارس المرمى من التمرير السليم لزميل مع رجوع باقي اللاعبين لمنطقة مرماهم.

ب- مع إطلاق الصفارة يقوم لاعب الدائرة بإعاقة ومنع حارس المرمى للتمرير للزميل ويقوم اللاعب الذي صوب لحارس المرمى بمحاولة مهاجمة التمريرة الأولى لحارس المرمى وأيضاً مع رجوع باقي اللاعبين لمنطقة المرمى.

جـ- مع إطلاق الصفارة واشتراك لاعبان كما سبق يقوم لاعب ثالث وهو الجناح العكسي بالمساعدة الإضافية لقطع تمريرة اللاعب المهاجم مع رجوع باقي اللاعبين أيضاً لنصف ملعبهم.

١٨- الدفاع بخمسة لاعبين مدافعين ضد ستة لاعبين في مباراة عادية.



الفصل السادس
تشكيلات ونظم الدفاع

أولاً : التشكيلات الدفاعية.

ثانيـــاً : تدريبات لتنمية العمل الدفاعي الفردي في إطار العمل الخططـــي الجماعي.

ثالثـــاً : تدريبات لتنمية سرعة تردد الحركة في التحركات اللحظية داخل التشكيلات الدفاعية.

رابعـــاً : واجبات العمل اللحظي داخل التشكيلات الدفاعية.

خامساً : نظم الدفاع.

سادساً : الدفاع ضد التكوينات الأساسية.

ســـابعاً : التعاون بين المدافع وحارس المرمى.

الفصل السادس

تشكيلات ونظم الدفاع

أولاً : التشكيلات الدفاعية :

لكي يؤدى أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية تجاه أعضاء الفريق المهاجم لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية، يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقفتهم والتعرف علي حدود مسئولياتهم وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم أو إرباك خطة هجومية أو للحصول علي الكرة، وتحقيقا لهذه الأغراض، كان لابد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينة تختلف الواحدة عن الأخرى باختلاف عدد الخطوط، يقف فيها المدافعون حسب بعد أو قرب هذه الخطوط في منطقة الستة أمتار وسوف نستعرض المهام الدفاعية لكل مركز في الدفاع من حيث :

١- المنطقة الدفاعية .

٢- المهمة الدفاعية الأساسية .

٣- المساعدة الدفاعية .

١- مدافعي الأجنحة :

في مركز الجناح يكون اللاعب متوسط الطول ذو المستوى العالي في أداء التحركات الدفاعية والبداية السريعة لعمل هجمة مرتدة هو الأفضل والأكثر نجاحا وليس معنى ذلك أن الخصائص هي فقط الضرورية لإنجاز مهامه الدفاعية ولكنها أساس طيب للدفاع حيث أن هذه الخصائص تكون نقطة بداية هذا المركز وفي حالة

الدفاع المنظم فإن مدافعي الأجنحة يأخذوا مراكزهم في خط الدفاع الأساسي ويحاولون تنفيذ نشاطهم علي أي من جانبي الدفاع .

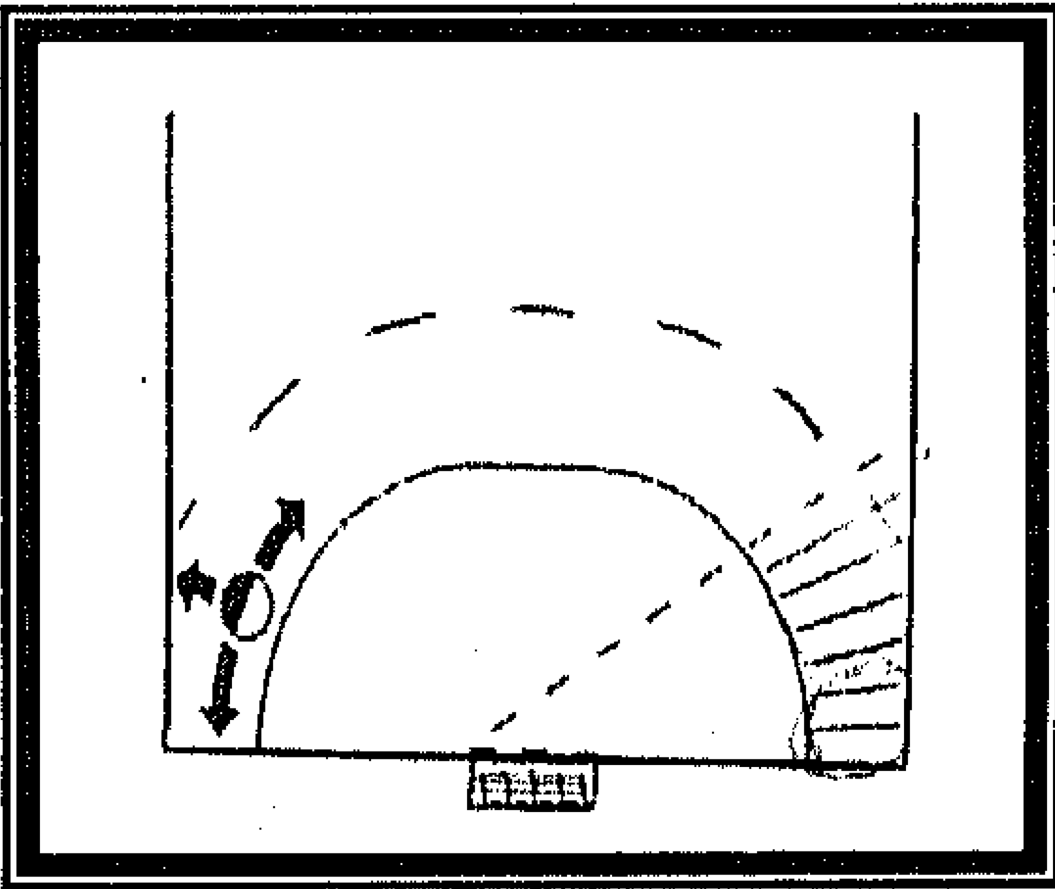
وأن نشاط الدفاع لمدافعي الأجنحة يتكون من المهام التالية :

أ- المنطقة الدفاعية :

إن المنطقة الحركية لمدافع الجناح محدودة نسبيا قياسا لباقي مراكز اللاعبين وتختلف حسب طرق الدفاع والأسلوب المتبع سواء كان مغلقا أو مفتوحا فالمنطقة الدفاعية محدودة طبيعيا بخط جانبي وخط منطقة المرمى مع ترك زاوية ضيقة عند التعاون الخططي مع الحارس ليصد من الجناح المخترق من زوايا ضيقة ومفتوح فقط في اتجاه منطقة حركة مدافعي خط الوسط علي أن يظل نظره متجهـا إلي المهاجم مع الاحتفاظ بعينه في اتجاه الكرة والحصول علي مكان لنفسه بصد الطريق أمام خصمه إلي المرمى عن طريق وضع نفسه علي الخط الوهمي بين المهاجم ومركز الهدف.

ب- المهمة الدفاعية الأساسية :

المهمة الأساسية لمدافع الجناح هي منع اللاعب المكلف به أو اللاعب الذي يتحرك معه في منطقته الدفاعية لذا يجب علي المدافع أن يحد من إمكانية حركة الخصم بقدر المستطاع ويعوق محاولته للتسجيل ويحاول إعادة استحواذ الكرة مع الوضع في الاعتبار أن الجناحين في مواقف معينة يحاولون أداء تمريرات قصيرة من هذا الموضع أو يحاولون فتح ثغرة في الدفاع للتصويب من خلالها بواسطة عملية الاختراق. شكل (٣٨١)



شكل (٣٨١)

كما يجب علي المدافع أن يجعل حركته ثابتة لإبقاء المهاجم تحت سيطرته وأن يقاطعه قبل أن يمسك الكرة وبهذه الطريقة يمكن منعه من الاستحواذ عليها. ولو أن المهاجم استحوذ علي الكرة فعلي المدافع أن يجاهد لإبعاده عن المرمى من خلال تتبعه في الملعب ودفعه نحو الخط الجانبي. أما بالنسبة لحركة المهاجم في الهواء (الوثب في منطقة المرمى) فيجب علي المدافع أن يثب مع مهاجمه لعمل حائط صد فردي لغلق زاوية المرمى أمامه أو لسحب الكرة من يد مهاجمه مع الحرص الشديد لأن أي مخالفة بسيطة ينتج عنها ضربة جزاء.

ج- المساعدة الدفاعية :

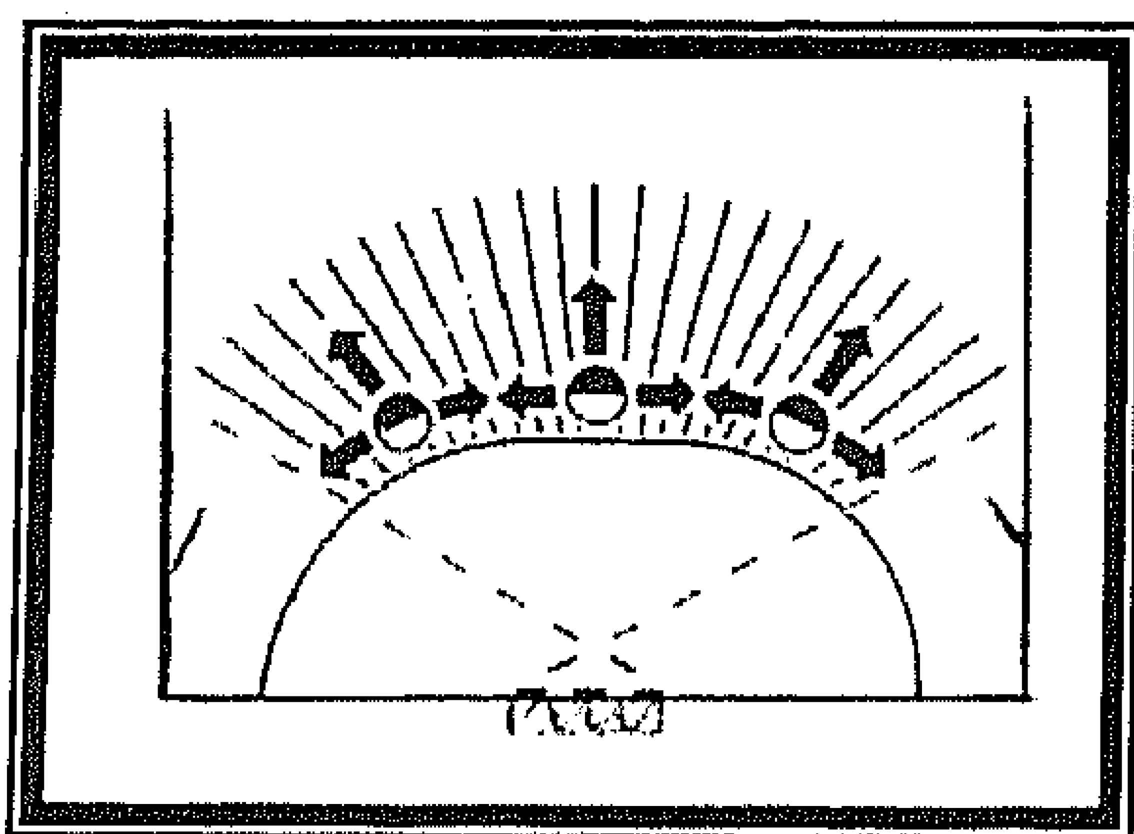
لصغر حجم المنطقة الدفاعية للمدافع الخارجي لذا يجب عليه أن يساند أقرانه بأن يتبع طريق الكرة بحركات معتدلة ومتجها نحو خط المنتصف وخاصة عندما يكون زميله المجاور تحرك للخارج فيجب عليه أن يتقرب لمكانه.

٢- مدافعي الوسط :

يمكن توظيف اللاعب الطويل والقوى في موقع مدافع الوسط وهذه الخصائص هامة لمنع اللاعبين الأقوياء ذوى قوة الدفع العالية نحو منطقة المرمى وإحباط محاولتهم للتصويب وفي الدفاع المنظم يأخذ مدافعي الوسط مواقعهم علي خط الدفاع الرئيسي محاولين تنفيذ مهامهم في منطقة وسط الدفاع. ويتكون أنشطة مدافعي الوسط من المهام الآتية :

أ- المنطقة الدفاعية :

تعتبر منطقة حركة مدافعي الوسط ممتدة إلي حدين فهي محددة عرضا بالخطوط الجانبية بينما تمتد في العمق من خط الرمية الحرة أو أمامها وحتى نهاية خط المرمى . وبالنسبة لمنطقة



شكل (٣٨٢)

عملهم فإن اتجاه مدافعي الوسط يكون موازيا لخط منطقة المرمى ويتم تنفيذ ذلك بخطوات جانبية . شكل (٣٨٢)

ب- المهمة الدفاعية الأساسية :

تعد وظيفة مدافعي الوسط الأساسية هي دفاع المنطقة وأحيانا مع دفاع رجل لرجل حيث تقيد لاعبي الخط الخلفي والتحركات المحتملة لهم مع إعاقة محاولتهم للتسجيل ومن الممكن قطع الكرة وبالتالي فإن منطقتهم الدفاعية هي المسرح الأساسي لمحاولات التصويب أما بالنسبة لحركات المهاجمين فيجب تتبعهم بحركات معتدلة والإبقاء عليهم تحت السيطرة وحيث أن غالبية لاعبي الخط الخلفي غاية في الطول والقوة البدنية فعند اقترابهم من المرمى بسرعة يصعب إيقافهم وفي هذه الحالة يجب علي المدافع أن يثبت ويواجه المهاجم علي جانب الذراع المصوبة وفي نفس الوقت يمسك باليد العليا التي ستقوم بالتصويب وبهذا يحبط محاولته للتصويب، أو التخلل السريع أو تمرير الكرة وإذا لم ينجح فيجب علي المدافع أن يبطل تأثير التصويبة برفع يده في الاتجاه المتوقع للكرة عندما يبدأ المهاجم حركة التصويب لأن التسديد يكون أكثر فعالية إذا ما ظلت الكرة في يد المهاجم أو اقترب بها من الدفاع وبالنسبة لحركة المهاجم في الهواء فيجب علي المدافع أن يحاول منعه بأن يقابله في الهواء صدرا إلي صدر أو بإمساك اليد المصوبة وهذا يفقد المدافع مركزه مما يعطي فرصة للاعب الدائرة من تنفيذ مهامه بجوار منطقة المرمى لذا لا ينبغي تركه دون حراسه وبالرغم من أن المدافع الوسط يكافح للحصول علي الكرة فإن هذا أكثر خطورة لأنه يترك مكانه خاويا مما يتيح للمهاجم الفرصة للاختراق إذا لم تحدث تغطية من المدافعين المجاورين.

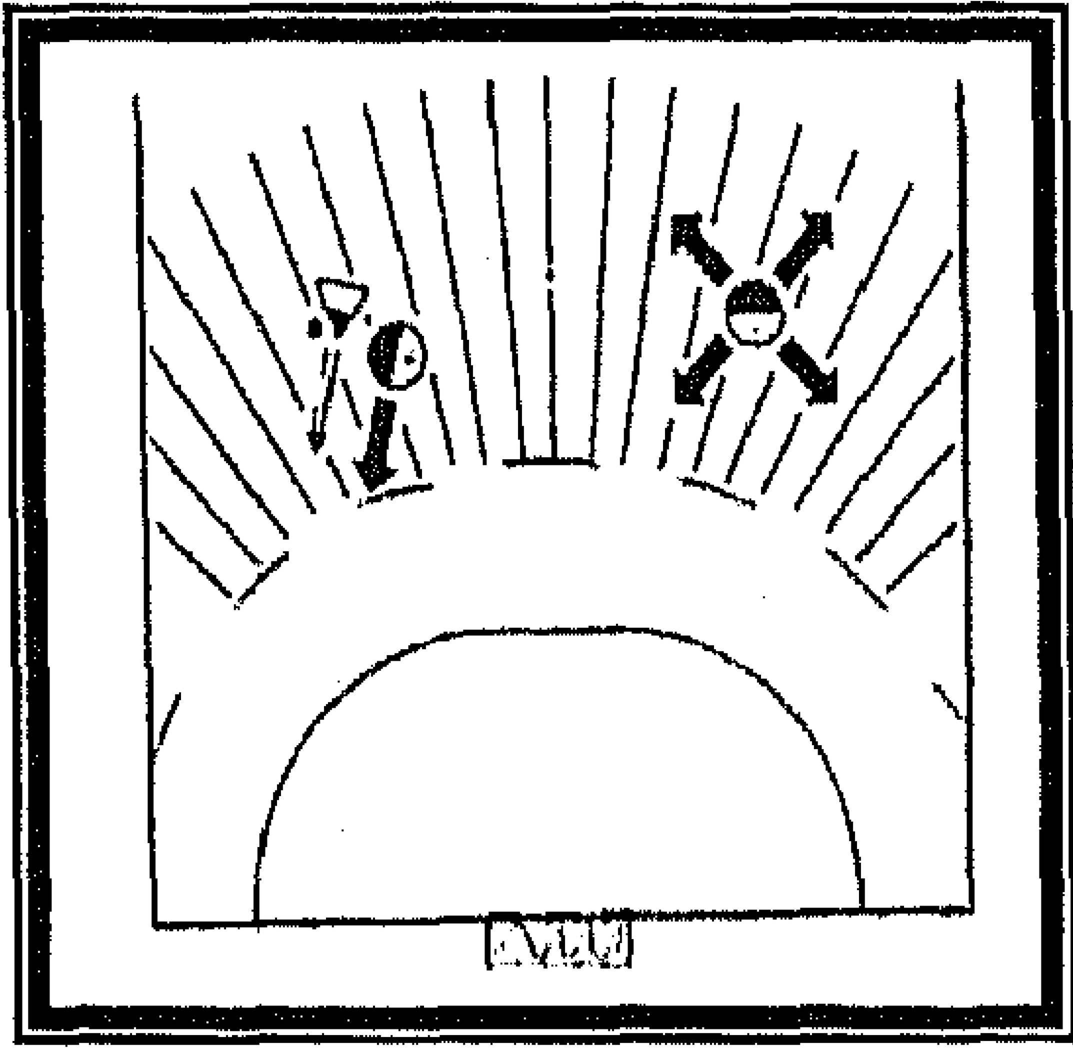
ج- المساعدة الدفاعية :

إن منطقة الدفاع الممتدة لمدافعي الوسط تتطلب العمل التعاوني ومساعدة أقران الفريق في إحباط التسديدات والمحاولات الهجومية علي المرمى لذا فيجب علي

مدافع الوسط أن يكون علي اتصال مباشر مع المدافعين المجاورين وكـــذا مـــدافع الجناح بالتغيير المؤقت لمواقعهم.

٣- المدافع الأمامي :

يمكن توظيف اللاعب متوسط الطول وذو الحركة الديناميكية والرشـــاقة لالتقاط الكرة بنجاح وتعد تلك الخصائص ضرورية لتغيير الاتجاه والمكان بـــسرعة طبقا للخصم من أجل الإمساك به أو دفع الكرة إلي ظهر الملعب وفي الدفاع المنظم يأخذ مدافعي الأمام أماكنهم أمام منطقة الدفاع محاولين تنفيذ مهامهم أمـــام منطقـــة المـــدافعين وتتكون مهام المدافع الأمامي من الأتي :



شكل (٣٨٣)

أ- المنطقة الدفاعية :

إن منطقة حركة المدافع الأمامي مفتوحة إلي حد ما وأن إمكانية تحركه عرضا محددة فقط بخطوط الجانب وعمقا بمدافعي المنطقة ومن ناحية ظهر الملعب فهي مفتوحة إلي حد ما وأن الاستفادة من هذه المنطقة تحـــدد أساســـا بالمهمة الدفاعيـــة التي يؤديها المدافع ومن ثم فإن المنطقة الحركية للمدافع دائما مـــا تحاصره في دائرة قطرها من ٣-٤ متر. وأن اتجاه حركته يتـــأثر أساســـا بالمهـــاجم الموكل إليه بمعني أنه عند مراقبة أحد المهاجمين فتحدد حركة المدافع بناء علي المهاجم بينما عندما تكون محاولته إحباط تنظيم الهجوم فهو يتحرك في كل اتجاه وفي كلتـــا الحالتين ومن أجل الحفاظ علي المكان المتوازن والمناسب ينبغي اتخاذ مكان دفـــاعي منخفض من خلاله يؤمن ردود فعله السريعة بخطط بديلة معتدلة. شكل (٣٨٣)

ب- المهمة الدفاعية الأساسية :

إن المهمة الأساسية للمدافع هي إبطال مفعول محـــاولات المهـــاجمين ومحاولـــة الحصول علي الكرة من خلال الإمساك بالخصوم وإعاقة تنظيمهم وعند الإمـــساك

بالخصم ينبغي علي المدافع الأمامي أن يواجه مهاجمه حتى يعوق تحركاته خصوصا نحو المرمى وطبقا للمهام الملقاة عليه ينبغي عليه أن يضع خصمه نصب عينية عن قرب أو عن بعد حتى يستطيع السيطرة علي طريق الكرة وحركة اللاعبين الآخرين ومن الضروري أن يأخذه بعيدا عن منطقته لأن بهذه الطريقة يقلل من مشاركة المهاجم في الهجمة وعلي الرغم من أن المهمة الأساسية للمدافع الأمامي هي مراقبة أو ملاحظة المهاجم فعليه ألا يضيع فرصة قطع الكرة الموجهة إلي خصمه وإذا كانت مهمته هي إحباط تنظيم الهجوم فينبغي علي المدافع الأمامي أن يضع نفسه أمام أقران منطقته حتى يعوق تحركات المهاجمين ومن ناحية أخرى يعوق طريق الكرة التي يتم تمريرها ولذلك فمن الضروري علي المدافع من خلال التسلل للخط الثاني للهجوم أن يتحرك في الاتجاه المواجه للكرة وأن يعوق محاولات المهاجم لتمرير أو توجيه الكرة من خلال التلويح بيده، كما أن هذا المركز الدفاعي يتيح الفرصة للمدافع الأمامي للامساك بالكرة أو الاستحواذ عليها وبهذا ينبغي محاولة استخدام إحدى أساليب أو طرق الاستحواذ علي الكرة من خلال التظاهر بتغير الموضع أو بالتدخل في الوقت المناسب وغالبا ما تجبر هذه المحاولات المهاجمين علي التمريرات البطيئة التي يمكن لمدافع أخر أن يعوقها بالتحرك للخارج في الوقت المناسب وبالإضافة إلي ذلك فينبغي عليه أن يتحرك حيث تتركز الهجمة حيث يقلل من احتمال حدوث تسلل أو تمريرات إلي لاعب الدائرة ومن المهم للمدافع الأمامي أن يسعى لاستبعاد أحد الخصوم من اللعب علي الأقل وإلا فسوف يحصلون علي تفوق عددي (ستة ضد خمسة) ومن ثم تزداد فرصتهم لتشكيل موضع للتسجيل كما يجب عليه أن يكون مستعدا للدفاع بفاعلية ضد تلك المهمة الشاقة وينبغي علي اللاعب أن يوفر طاقته ولا يبددها فيما لا ينفع وإنما يركز في منطقة معينة ويحدد منطقته الحركية في إطار المرمى.

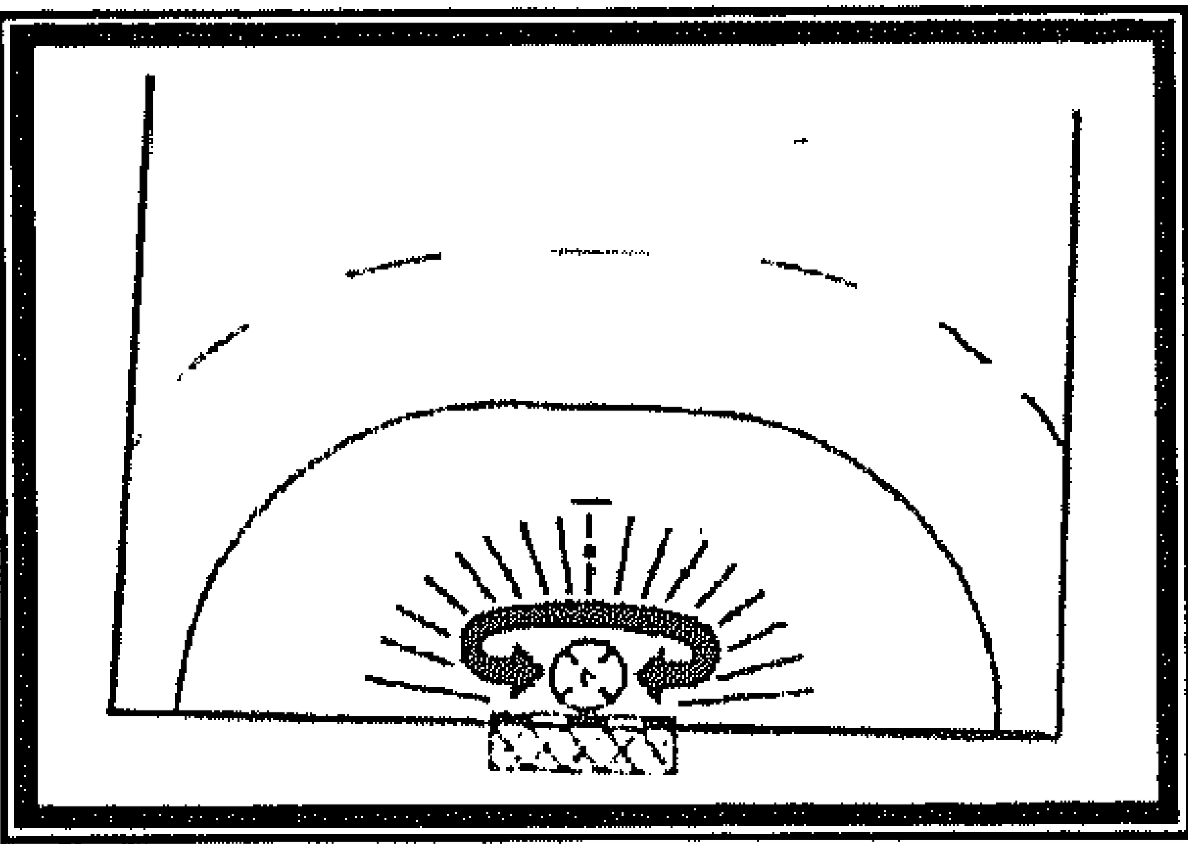
ج- المساعدة الدفاعية :

ونتيجة لامتداد منطقته الدفاعية واحتمالات حركته الحرة فإن فرصة المدافع الأمامي في مساندة أقرانه تكون كبيرة من خلال كونه أول متسلل في خطوط المهاجمين نحو المرمى ومحبط ومعيق لمحاولات الهجوم فهو بذلك خير عون لمدافعي المنطقة، وبالإضافة إلي ذلك فإن مدافع الأمام يلعب دورا هاما في التغطية من خلال حركته الدائمة وبالتالي فهو علي اتصال مباشر مع مدافعي منطقة الوسط.

٤- حارس المرمى :

في كرة اليد وخاصة في منطقة الدفاع يكون لحارس المرمى دورا غاية في الأهمية فمن خلاله يستطيع تحديد زيادة النتيجة والتأثير علي سير المباراة بالإضافة إلي ذلك يقع علي عاتقه أكبر مسئوليات الفريق لأنه هو العقبة الأخيرة أمام المهاجمين ولكي يؤدي مهامه بنجاح ينبغي أن يتصف بالتالي: طول فوق المتوسط، قدر كبير من المرونة، قدرة على سرعة رد الفعل، قدرة عقلية، شجاعة، ثقة بالنفس، إصرار، قوة إرادة، المقدرة علي تحديد أفضل المواقع وفوق كل ذلك تنظيم عمليات الصد وفي الدفاع يأخذ حارس المرمى مكانه خلف خط الدفاع الأساسي في منطقة المرمى ومجال تنفيذ مهامه خاصة أمام المرمى لحمايته ومن هذا يشتق اسمه حارس المرمى وبالتالي فإن مهام حارس المرمى :

أ- المنطقة الدفاعية :



شكل (٣٨٤)

إن اللوائح المتعلقة بحارس المرمى وكذلك مسطح مرمى الدفاع هو الذي يحدد منطقته الحركية وعلي الرغم من القوانين التي تسمح له بالحركة في منطقة المرمى بدون أي قيود وأن يستخدم أي جزء من جسمه لصد الكرة فينبغي علي حارس المرمى أن يضع نفسه بجوار المرمى ومن هذا الموضع مطبقا لأساليب الصد يستطيع أن يترك

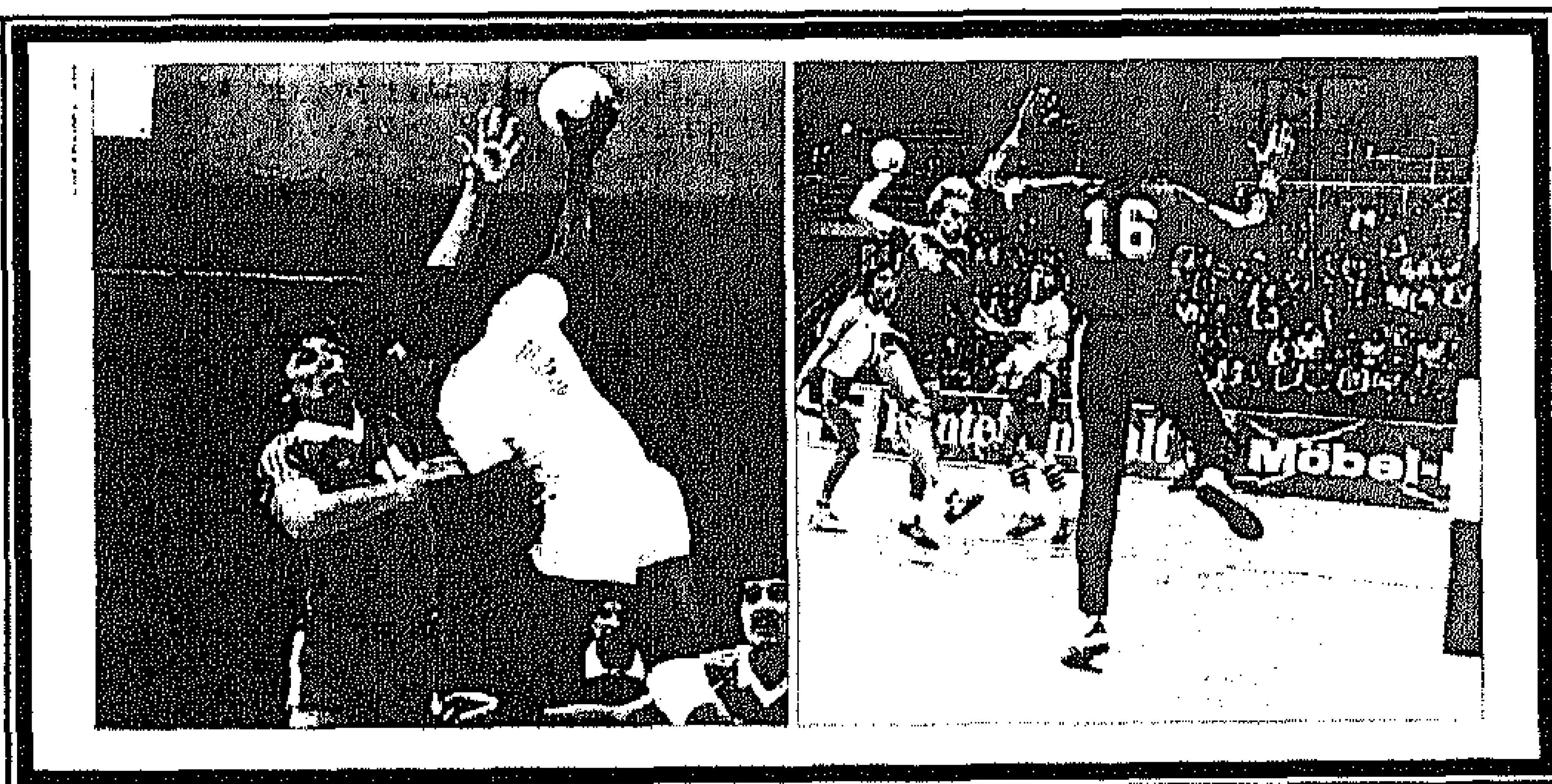
مركز المرمى عموما حتى أربع أمتار هذا بالإضافة إلي أن حركته تتحدد أساسا من خلال طريق الكرة التي يتابعها بالقرب من خط منطقة المرمى الداخلي في شكل بيضاوي بحركات جانبية كما أن موضعه الأساسي وحركته يتيحان له الوصول إلي اتخاذ أفضل مكان للصد واختيار الأسلوب المناسب الذي يمكنه من صد الكرة بجسمه وأطرافه. شكل (٣٨٤)

ب- المهمة الدفاعية الأساسية :

إن المهمة الدفاعية الأساسية لحارس المرمى هي إعاقة التهديف من خلال حماية المرمى باستخدام أساليب الصد المختلفة ومن ثم يمكن لحارس المرمى تنفيذ تلك الأساليب طبقا لموقع الكرة القادمة ونوع التصويبة لضمان تأمين الكرة والبدء بهجوم خاطف.

ج- المساعدة الدفاعية :

ومن خلال موضعه تتاح لحارس المرمى أفضل رؤية للدفاع ومن ثم فإن دوره الإضافي هو أن يوجه أقرانه باتخاذ الأماكن الدفاعية مسهلا عملهم الدفاعي، وأن يخبر المدافعين عن موضع لاعب الدائرة المتواجد خلفهم وكذلك عند تنفيذ الرمية الحرة من علي خط التسعة متر بأن يضع الكم المناسب من اللاعبين ومن خلال تلك المهام يصبح حارس المرمى علي اتصال أساسي بكل اللاعبين في خط الدفاع الأساسي ومن خلال التعاون المتبادل وتسهيل عمل كل منهم للأخر فهم بذلك يستطيعوا أن يزيدوا من فاعلية الدفاع. شكل (٣٨٥)



شكل (٣٨٥)

وبمقارنة أماكن الدفاع المختلفة يمكن الإقرار بأنه علي الرغم من أن لكل مركز مهامه الدفاعية إلا أن هناك خصائص مشتركة وبتجميع هذه الخصائص ينشأ الدفاع الجيد والمتناغم .

<u>المهام الدفاعية الواجب علي المدافع إنجازها هي :</u>

١- أن يتخذ الوضع الدفاعي المناسب طبقا لقدراته البدنية والفنية والتكتيكية وأن يستغلها في الدفاع المنظم بأسرع ما يمكن.

٢- أن ينجز مهامه الدفاعية بأقصى ما تتيح له قدراته وبمسئولية وتركيز كامل كما لو أن الفريق كله يعتمد عليه فقط.

٣- خلق حركة دفاعية عملية مقتصرة ينتج عنها إعاقة محاولات الهجوم في الوقت المناسب بالنجاح.

٤- أن يتخذ موضعه علي الخط الوهمي بين المهاجم ومركز المرمى قاطعا بذلك تمريرات المهاجم القصيرة نحو المرمى.

٥- أن يحاول الحفاظ علي مركزه لينفذ مهامه ولا يتركها إلا عند الضرورة.

٦- محاولة قطع الكرة بين مهاجمين.

٧- أن يقترب من المهاجم ويستعد في الوقت المناسب وبحركة ثابتة أن يمنع محاولات المهاجم للاختراق أو التصويب.

٨- أن يدافع بجسمه كله وليس بذراعيه فقط.

٩- أن يكون حماسه بصورة معتدلة وذو إرادة قوية ولكن ينبغي أن يظل ذلك في إطار اللوائح أثناء إعاقة الخصم أو عند محاولة الاستحواذ علي الكرة.

١٠- أن يبدي اهتمام خاص للمهاجم المستحوذ علي الكرة والذي في منطقة الخطر وأن يعوقه في أن يحصل علي موضع التصويب حتى لو اضطر إلي ترك مهامه الدفاعية السابقة.

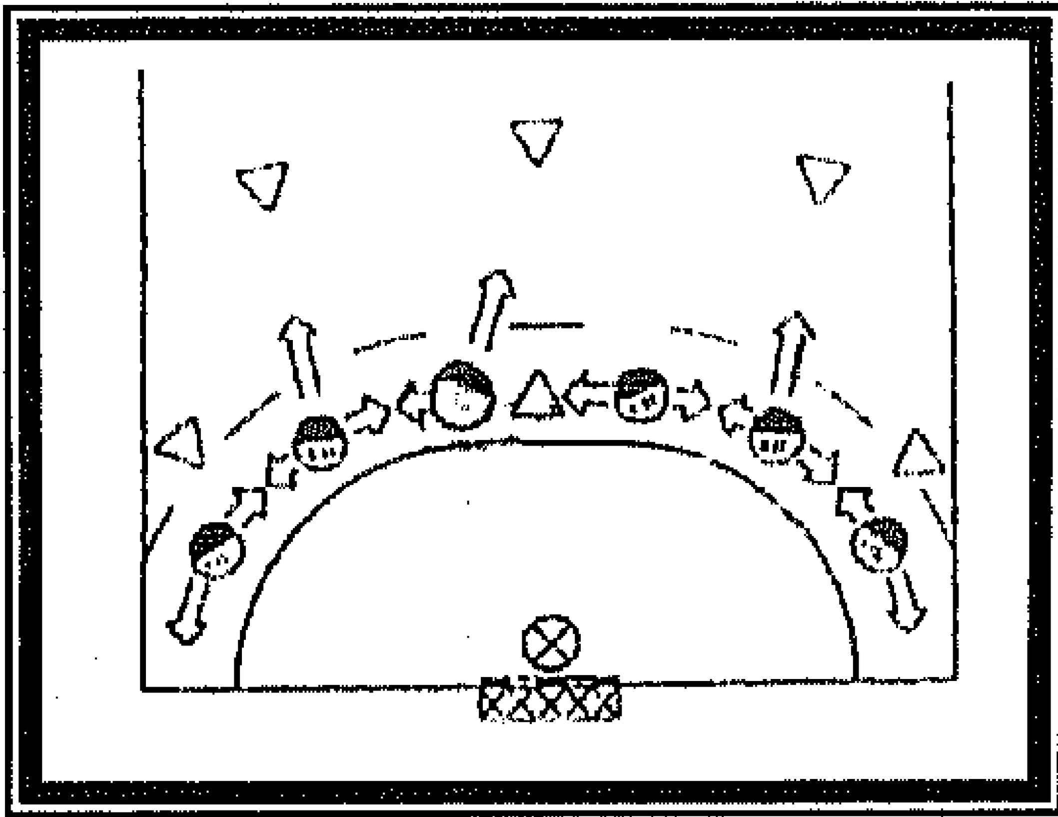
١١- أن يلتزم بمهامه الدفاعية الأساسية وأن ينفذها ضمن خطط الفريق وبالتنسيق مع أقرانه علي ضرورة المرونة في تغيرها إذا اضطر طبقا لموقف المباراة.

١٢- أن يبذل الجهد ليكون عنصر فعال في توليفة الفريق حتى يستطيع أن يسهل دفاع أقرانه وعمله من خلال توظيف العناصر التكتيكية للمجموعة.

وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن المنطقة يمكن حصرها فيما يلي :

(٦ : صفر) ، (٥ : ١) ، (٤ : ٢) ، (٣ : ٣) ، (٣ : ٢ : ١) ويشير الرقم الأول إلي عدد اللاعبين الأقرب إلي خط منطقة مرماهم .

١- التشكيل الدفاعي: ٦ : صفر



شكل (٣٨٦)

وتعتبر في التصور الدفاعي الخططي الحديث العامل المشترك الأعظم لكل التشكيلات الدفاعية، فبالإضافة إلي ميزها في تغطية أكبر مساحة عرضية أمام خط منطقة المرمى مما يعمل علي إعاقة التصويبات القريبة التي تؤدي عند خط منطقة المرمى ، فإنها من الممكن عن طريق زيادة الإيجابية والسرعة في حركة المدافعين في منطقة الوسط ومنطقة الظهيرين أن تعيق التصويب من بعيد، وبذلك ممكن أن تجمع بين مميزاتها في تغطية منطقة الهجوم الأمامية وميزة تشكيلات ٥ : ١، ٤ : ٢، ٣ : ٣ في تغطية منطقة الهجوم الخلفية، وخصوصا إذا ما توفر للفريق مجموعة من المدافعين طوال القامة في المراكز المتوسطة.شكل (٣٨٦)

وفي هذا التشكيل ينتظم المدافعون بالشكل العرضي أمام منطقة المرمى ولكنهم ينتظمون في خط متعرج "ليس علي خط واحد" ليسهل عليهم التحرك الجانبي وتنفيذ عملية التسليم للمنافسين ومن خلال هذا الترتيب المكاني يمارس المدافعون تحركاتهم اللحظية الفردية المستمرة، بحيث يوجه كل مدافع نشاطه الدفاعي

ضد مهاجم شخصي وفي نفس اللحظة يرتبط المدافعون كلهم بالحركة الكلية للفريق والتي يتحرك فيها المدافع كوحدة في اتجاه خط سيرة الكرة "وتشبه حركة المدافعين هذه، حركة الأكورديون السريعة" التي ما تفتأ تبتعد كوحدة حتى تنضم كوحدة وتنقسم واجبات المدافعين هنا إلى :

أ- واجبات المدافعين في الأجنحة :

- إعاقة المهاجم في منطقة الجناحين ومنع تحركه للداخل وذلك بحجز طريق جريه.
- الدفاع ضد التكوينات التي تنفذ في مراكز الأجنحة ومنع التصويب منها.
- مساعدة الزميل المجاور عند انتقال بؤرة الهجوم في المركز المجاور له.
- اقتصار التحرك الدفاعي علي التحركات الجانبية أمام خط منطقة المرمى، حيث لا توجد ضرورة لتقدمه للأمام لأن ذلك يسهل علي المهاجم الإفلات منه.
- التحرك الجانبي السريع للداخل في اتجاه وسط الملعب عند انتقال بؤرة الهجوم إلي الجناح الأخر.
- تضييق المنطقة الصالحة للتصويب من الأجنحة بقدر الإمكان.

ب- واجبات المدافعين في منطقة الوسط :

- أن يكون كل مدافع مسئولا في كل لحظة عن أحد اللاعبين البنائين أو لاعبي الدائرة تبعا لمواقف اللعب.
- التجاوب بسرعة خاطفة مع مواقف اللعب والتصرف بما يناسب كل موقف.

- أن يظل كل مدافع أمام خط منطقة المرمى وفي نفس الوقت علي استعداد للانقضاض السريع لمهاجمة منافسه ناحية ذراعه الرامية لحظة استحواذه علي الكرة.
- منع مهاجمة الشخص من التصويب وإرباكه خلال التمرير، أو محاولة قطع الكرة عند تمريرها له.
- رجوع المدافع مباشرة إلي الموقع الأصلي بعد تمرير مهاجمة الكرة ثم التحرك في الاتجاه الذي تحركت فيه حتى يزيد من الكثافة العددية.
- تأمين الموقف الدفاعي بمعاونة زميله المجاور عند تحركه للأمام لمهاجمة منافسه.
- الدفاع الملاصق للاعب الدائرة وذلك بوضع جسمه بين المهاجم والمرمى لمنعه من التصويب.
- التعاون مع المدافعين المجاورين في عملية تسليم وتسلم المنافسين.
- التعاون مع حارس المرمى في سد زوايا التصويب.

ج- الأخطاء الشائعة للمدافعين:

- تأخر المدافع في تغطية مهاجم معين مما يربك تقسيم المدافعين بينه وبين المدافع المجاور.
- عدم خروج المدافع لملاقاة المهاجم المستحوذ علي الكرة.
- خروج مدافعان لملاقاة المهاجم المستحوذ علي الكرة.
- خروج المدافع متأخرا لملاقاة المنافس.
- عدم خروج المدافع لملاقاة المهاجم المستحوذ علي الكرة.
- عدم الرجوع إلي المكان الأصلي علي الدائرة بعد خروجه لملاقاة المنافس المستحوذ علي الكرة.
- السماح للمهاجم الشخصي التحرك بالكرة بحرية.
- تسليم مهاجمة الشخص بالوصول إلي وضع مناسب للتصويب.

- ترك المدافع في الجناح لمكانه علي دائرة المرمى وخروجه لملاقاة مهاجمة الشخص "حيث أن ذلك يسهل المهاجمة".

- أن يسمح المدافع في الجناح لمهاجمة الشخص بالجري نحو منتصف الملعب من خلفه أو من أمامه دون حجزه أو تنبيه الزميل المجاور.

- إعطاء المهاجم الفرصة لحجزه.

د- مميزات التشكيل الدفاعي ٦ : صفر :

- الوضوح الكبير في تحديد مسئولية تقسيم المهاجمين بين المدافعين.

- وضوح كل عمليات هجوم الفريق المنافس بصفة مستمرة للمدافعين.

- من الممكن تحديد أماكن تحرك كل مدافع بسهولة.

- قرب المسافات بين المدافعين يقلل فرصة لاعب الدائرة والأجنحة في التصويب.

- تعاون حارس المرمى ولاعبي الملعب يعتبر نموذجي في هذا التشكيل.

هـ - عيوب التشكيل الدفاعي ٦ : صفر :

- يصعب استخدامها مع اللاعبين قصار القامة.

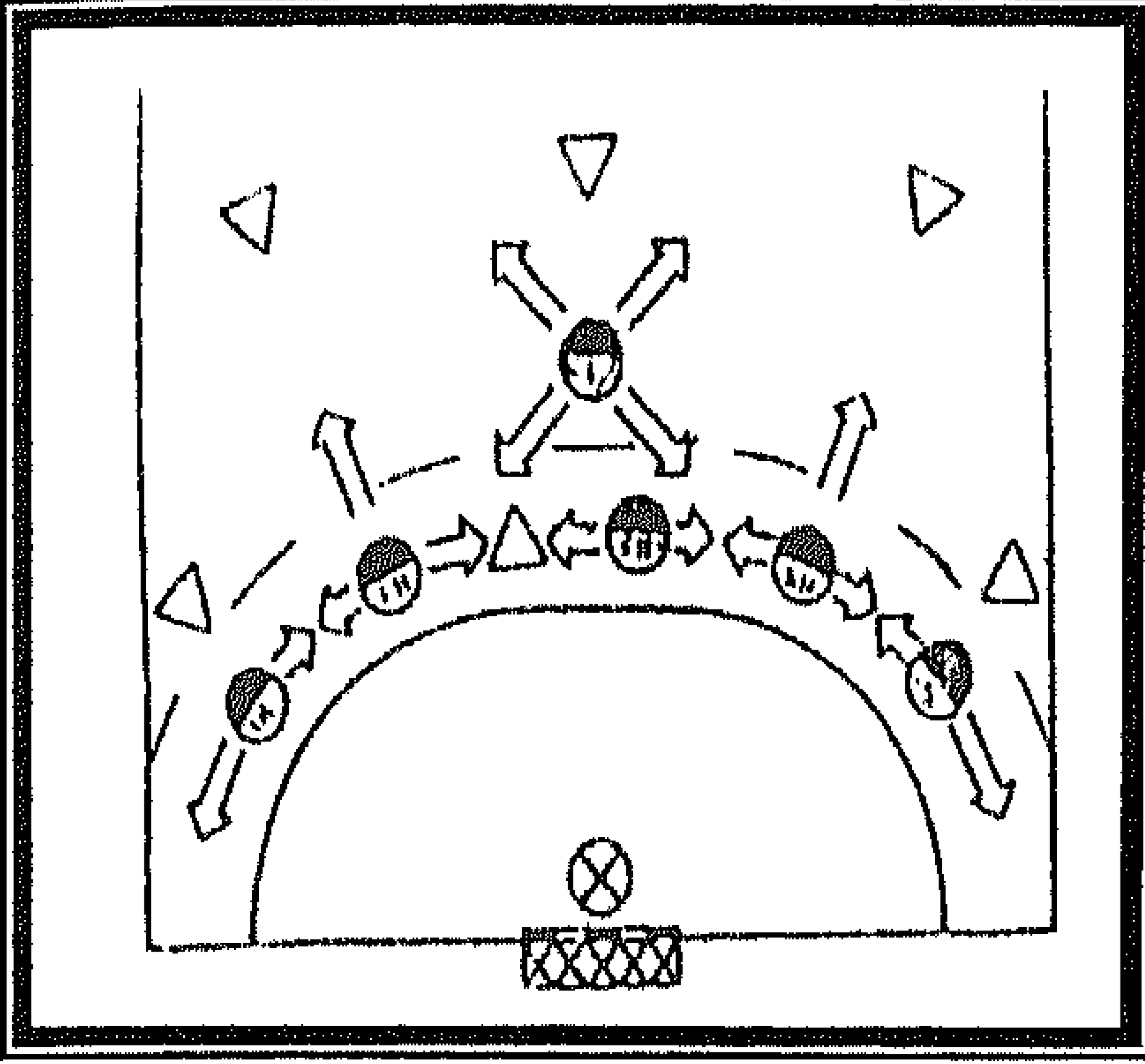
- تعطي فرصة للفريق المنافس ليبني هجومه وتعطي فرصة أقل للاعبي الدفاع للاستحواذ علي الكرة.

- تعتبر سلبية أمام الفريق المنافس الذي يلعب لمحاولة الاحتفاظ بالنتيجة.

- تعطي فرصة للفريق المنافس للتمرير السريع وبالتالي اللعب السريع، وعلي العموم فإنه من الممكن التغلب علي هذه العيوب إذا اتبع الفريق المدافع أسلوب هجومي في الدفاع "أي ارتفاع مستوى الإيجابية والفاعلية".

٢- التشكيل الدفاعي ٥ : ١ :

وهو من التشكيلات التي تحتاج إلي كثير من الجهد في تقسيم المسئولية بين المدافعين وخصوصا بين مجموعة المدافعين الخلفيين لاتساع المساحة الدفاعية العرضية، وبين المدافعين الخلفيين المدافع الأمامي لعدم قدرته دائما علي رؤية ما يدور خلفه. شكل (٣٨٧)



شكل (٣٨٧)

وإذا كان تشكيل ٥ : ١ يزيد من إيجابية الدفاع في منطقة الدفاع الأمامية فإنه بالتالي يزيد من سلبيات الدفاع في منطقة الدفاع الخلفية في الوسط أو الجناحين، وفيه ينتظم خمسة لاعبين في منطقة الدفاع الخلفية ويقف المدافع السادس متقدما علي بعد من ١ إلي ٤ أمتار أمام خط الرمية الحرة ويغطى في عمله الدفاعي المساحة العرضية المتوسطة المقابلة للمرمى بطول ٦ أمتار، وهي المساحة المناسبة للتصويب البعيد والتي تتم فيها معظم عمليات التمرير، ونظرا لاتساع المساحة الدفاعية في المنطقة الخلفية فإن التحرك الجماعي الموحد السريع للفريق كله مع خط سير الكرة يصبح له أهمية كبيرة وتنقسم واجبات المدافعين في هذا التشكيل إلي :

أ- واجبات المدافع الأمامي (رقم ٦) :

التكيف السريع مع المواقف التي تحدث في منطقته الدفاعية ففي حالة وجود تهديد في منطقته الدفاعية فإنه يتحرك لملاقاة المهاجم المستحوذ علي الكرة وحتى مسافة ١٠م، فإذا لم تكن الكرة موجودة قريبا من منطقته فإنه يرجع حتى مسافة ٧م تقريبا علي أن يستمر في العمل الرقابي "المسافة محسوبة من الخط النهائي للملعب".

- العمل علي منع التصويب في منطقته الدفاعية المتقدمة.

- إرباك التصور الهجومي للفريق خلال التصدي للتمريرات العرضية بين اللاعبين البنائين، وكذلك منع التمريرات من اللاعبين البنائين للاعبين الدائرة.
- حجز المهاجم القاطع بحركة مائلة من منطقة الهجوم الخلفية إلي منطقة الهجوم الأمامية.
- محاولة الفريق المهاجم تحقيق زيادة عددية عن طريق تحريك أحد الجناحين في منطقة الهجوم الخلفية فإنه يقوم بالإعاقة والحجز لهذا الجناح القاطع.
- تفادي الحجز، أو السرعة في تبادل المنافس في حالة نجاح الحجز ضده.
- في حالة تواجد مهاجمين علي الدائرة فإنه يتراجع إلي مسافة ٧م عند خط رمية الجزاء وتكون مهمته قطع التمريرات الموجهة إلى لاعب الدائرة أو علي الأقل منعها.
- القيام بالهجوم الخاطف، أو تنظيم الهجوم الخاطف السريع مع الجناحين.

ب- واجبات المدافعين في منطقة الوسط "أرقام ٢ : ٣ : ٤" :

نفس واجبات مدافعي الوسط في تشكيل ٦ : صفر إلا أن الصعوبة هنا تكمن في أن هذا يتم بالتعاون مع المدافع المتقدم للأمام رقم (٦) ولذلك لابد أن يتم في التدريب الاتفاق النظري والتطبيقي عن كيفية التعاون في توزيع المسئوليات في المواقف المحتمل التعرض لها في المباراة، فيتم الاتفاق علي أسلوب التعاون بين "٢، ٦ ، ٣" وبين "٣ ، ٦ ،٤" وأسلوب هذا التعاون ممكن أن يتم بأربع حالات هي :

الحالة الأولى : استقلال المدافع رقم "٦" بالمنطقة الأمامية وتصبح حركته عرضية باستمرار وتتركز مهمة مدافعي منطقة الوسط علي خط منطقة المرمى. وهذه الطريقة تتطلب جهدا كبيرا من المدافع رقم (٦) مما يتطلب استبداله باستمرار مع

أحد المدافعين الاحتياطيين، ويتبع هذا الأسلوب ضد الفرق قليلة الخبرة أو تلك الفرق التي تلتزم بتنفيذ تكوينات خططية بحذافيرها.

الحالة الثانية : تراجع رقم (٦) إلى خط رمية الجزاء في أحد المسافات البينية بين مدافعي منطقة الوسط ويحدث بينهم تعاون لتغطية المواقف حسب ما هي عليه ويعتبر هذا قريبا من تشكيل ٦ : صفر، وتستخدم عادة ضد الفرق ذات الخبرة الكبيرة، والتي تغير في تشكيلها.

الحالة الثالثة : أن يغطى المدافع رقم (٦) منطقة التصويب البعيد "مثلا" أمام رقم (٢) بينما يقوم الظهير الأخر رقم (٤) بتغطية المنطقة الأخرى المقابلة له، ويقتصر العمل الدفاعي لرقم ٢ ، ٣ علي تغطية مهاجمي الدائرة علي خط منطقة المرمى، وبذلك يقترب تشكيل ٥ : ١ في هذه الحالة من تشكيل ٤ : ٢.

الحالة الرابعة : وهو تحويل تشكيل ٥ : ١ إلي تشكيل أكثر إيجابية وذلك بتقدم الظهيران ٢ ، ٤ للأمام للعب بطريقة هجومية ضد التصويب البعيد، وفي هذه الحالة فإن رقم (٢) يجب أن يغطى المنطقة الخلفية باستمرار ويغطى كذلك الظهيرين المتقدمين للأمام، ويصبح من المحتم عدم تقدمه للأمام وبهذه الطريقة يتحول تشكيل ٥ : ١ إلي ٣ : ٢ : ١ .

يراعى استحالة تطبيق هذه الحالة في حالة تواجد لاعبين علي الدائرة في وقت واحد وبطبيعة الحال فإن الفريق يختار واحد من هذه الطرق حسب ما يتناسب مع إمكانيات أفراد الفريق وعلي حساب المواقف التي يتعرض لها في المباريات.

ج-واجبات المدافعين في الجناحين :

- هي نفس واجبات التشكيل ٦ : صفر مع زيادة في العبء الدفاعي لاتساع المسافة الدفاعية التي يعملون فيها، ولذلك لابد أن يركز المدافعون علي إعاقة وحجز لاعبي الأجنحة المتحركين للداخل لمنع الزيادة العددية في منطقة الوسط.

- التمسك بالدفاع علي خط منطقة المرمى وعدم التقدم للأمام.

- علي الجناح أن يقف مواجها للكرة عندما تتواجد في الجناح الأخر لمنع تمرير الكرة من الجناح إلي الجناح.

د- مميزات التشكيل الدفاعي ٥ : ١ :

- يساعد علي الحد من خطورة المهاجمين الخلفيين الذين يجيدون التصويب من المناطق البعيدة، خصوصا من المنطقة المواجهة للهدف.

- يساعد المدافع الأمامي من التحرك وأداء واجباته الدفاعية في مجال واسع.

- يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف عند قطع الكرة.

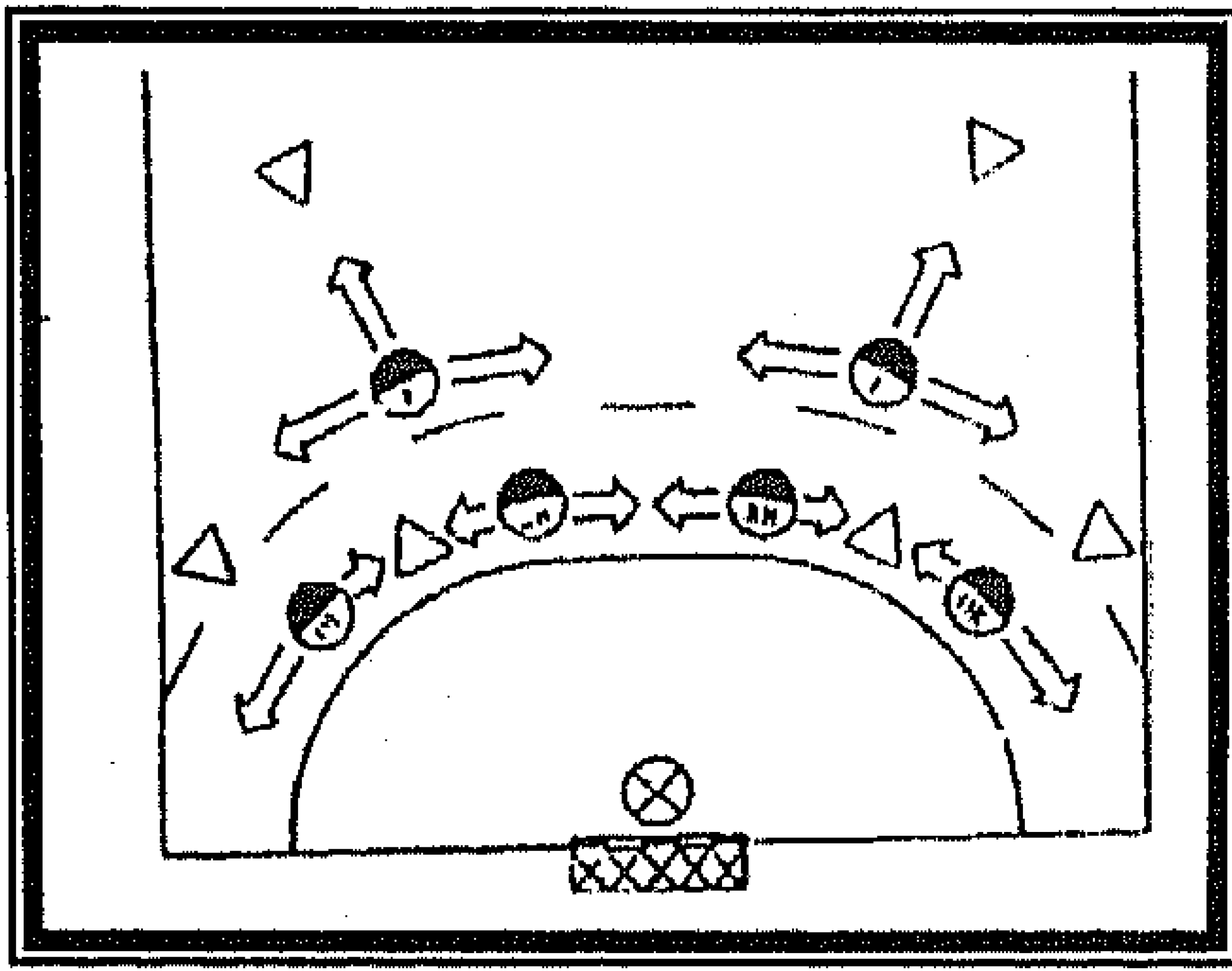
هـ - عيوب التشكيل الدفاعي ٥ : ١ :

- التغطية الدفاعية تكون قليلة وضعيفة في الجناحين.

- يعتبر هذا التشكيل ضعيف وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب علي الدائرة.

٣-التشكيل الدفاعي ٤ : ٢

تعتبر طريقتا الدفاع " ٤ : ٢" و "٣ : ٣" من التكوينات الدفاعية التي تحبذ الفرق القوية من ناحية الأداء استخدامها، ويعتمد استخدامها أساسا علي إجادة خطط الدفاع الفردي والفهم الخططي ،وتوفر الخصائص البدنية الجيدة للاعبين مما لا يتوافر في معظم الأحوال بالنسبة للاعبين المبتدئين، ورغم تلك المصاعب العامة التي يواجهها المبتدئين عند أدائهم لمباريات كرة اليد، فإنه ينبغي علينا جعل هؤلاء المبتدئين يحاولون استيعاب صور الاصطفاف الدفاعية المذكورة في هذا الكتاب. شكل (٣٨٨)



شكل (٣٨٨)

أما بالنسبة لطريقة الدفاع "٤ : ٢" فإننا نجد أن هناك أربعة لاعبين يحتلون الأماكن "من ٢ إلي ٥" وذلك عند حدود منطقة المرمى أما اللاعبان الأخريان فإنهما يحتلان مكانيهما داخل المنطقة الدفاعية المتقدمة بالنسبة لمنطقة المرمى الواقعة علـــي نفس البعد الخاص بخط الرمية الحرة.

يتمكن جناح الهجوم الخارجين من التصويب علي المرمى كثيرا، وذلك إذا ما كان خط الدفاع المتواجد عند حدود منطقة المرمى غـــير متماســـك، ويتمتـــع المدافعون بميزة تساعدهم علي أداء الواجبات الدفاعية أمام المرمى وكذا عن طريق إمكان مضايقتهم للمنافسين مرات متعددة عند تمرير المنافسين للكرة . وإذا حافظ الفريق المنافس "المهاجم" علي طريقة اللعب القائمة علي أساس "٢" اثـــنين لاعـــبي بناء، "٢" اثنين من لاعبي دائرة، "٢" اثنين لاعبي جناحين خارجيين، فإننـــا ننـــصح باستخدام الطريقة الدفاعية "٤ : ٢" لملاءمتها للغرض في هذه الحالة. ويمكن أن يتم تطوير هذه الطريقة أثناء اللعب وتحويلها إلي طريقة الدفاع رجل لرجل، غـــير أنـــه بمجرد أن يقوم المهاجمون المنافسون بتغير أماكنهم بشكل متزايد معتمدين في هـــذا علي التغطية بالجري ودافعين بأحد لاعبي الدائرة ليكون لاعبا بناءا إضـــافيا، فإننـــا نلاحظ في الحال أن هذه الطريقة الدفاعية ذات نقاط ضعف واضحة رغم ما تتيحه لنا من إشراك كافة المدافعين فيها، ونلاحظ أن القيام بتغيير الطريقة الدفاعية أثنـــاء سير اللعب، وحسب ما تقتضيه حالة اللعب أمر يجب أن تتوافر له أساسا خـــبرات اللعب التي لا تتوفر بالطبع للمبتدئين.

أ- <u>مميزات التشكيل الدفاعي ٤ : ٢</u>

- يساعد في تضييق المجال أمام صانع الألعاب للفريق المهاجم.
- يساعد علي تحرك المدافعين الأماميين في مجال واسع بما يسهل عليهم إعاقـــة حركة المهاجمين.

- يمكن الانتقال من هذا التشكيل إلي التشكيلات ٣ : ٣ أو ٥ : ١ بسهولة لمرونة التشكيل.

- يسمح باستئناف هجوم خاطف.

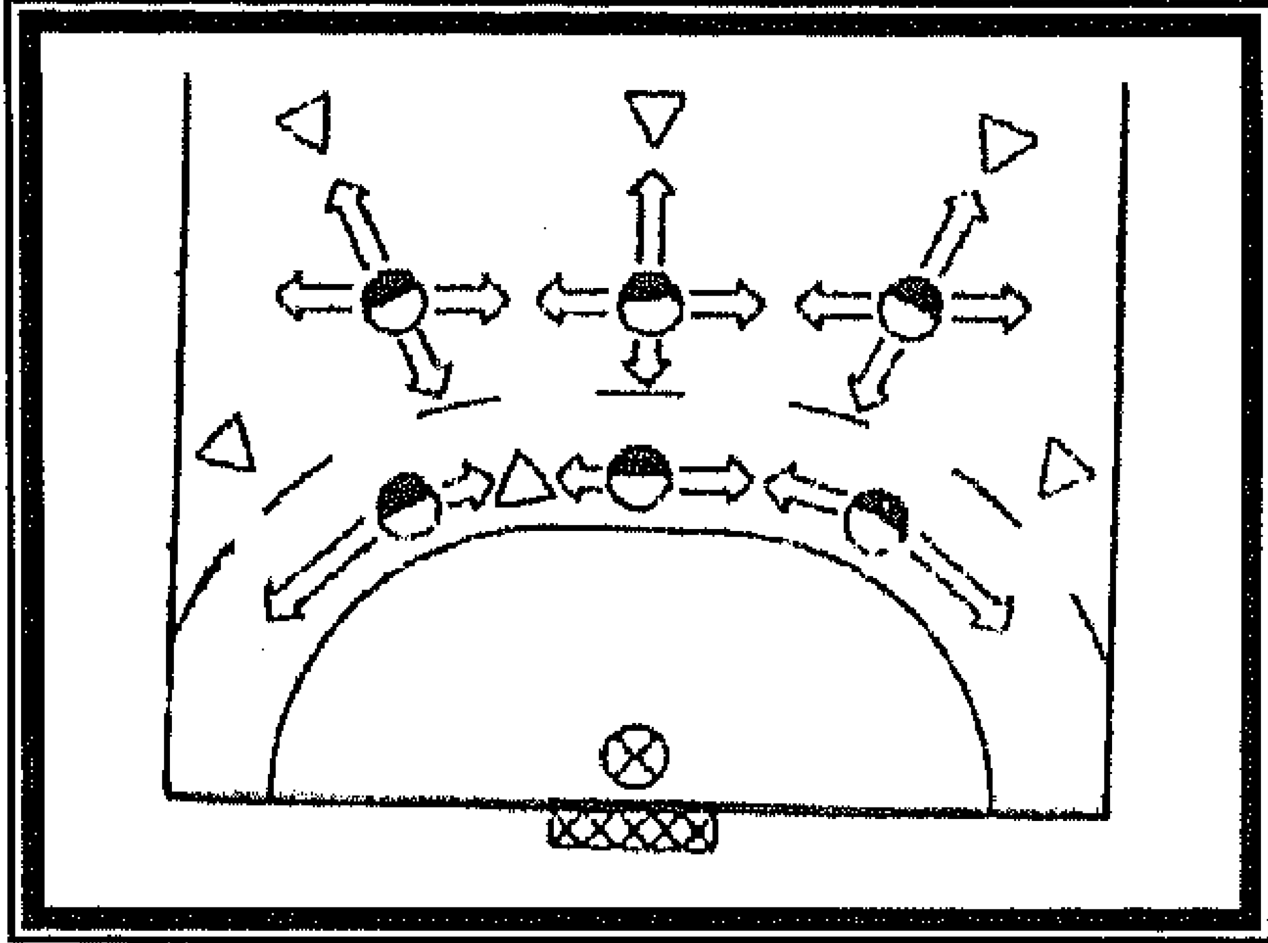
ب- عيوب التشكيل الدفاعي ٤ : ٢

- يضطر اللاعبين المدافعين للجوء إلي الدفاع الفردي في كثير من الأحيان وذلك لأن الثغرات الدفاعية بين اللاعبين كثيرة وواسعة.

- يمكن إعاقة اللاعبين المدافعين الأماميين بسهولة من قبل المهاجمين.

- التغطية الدفاعية في الأجنحة تكون ضعيفة مما يساعد الخصم باستغلال ذلك في التقدم والهجوم علي الهدف.

التشكيل الدفاعي ٣ : ٣



شكل (٣٨٩)

تعتمد هذه الطريقة في شكلها علي خطى دفاع يتكون كل منهما من ثلاثة لاعبين ، ويقف أحد الخطين بلاعبيه الثلاثة عند حدود منطقة المرمى، بينما يصطف الثلاثة الباقون بجوار بعضهم البعض علي خط الرمية الحرة، وميزة هذه الطريقة تتلخص بشكل عام في منعها المنافسون من إمكانية التصويب البعيد، ونلاحظ في هذه الطريقة أن اثنين من اللاعبين يكونان حائطا دفاعيا بوقوف أحدهما خلف الأخر متعاونين مع حارس المرمى، بحيث لا يمكن التصويب بسهولة قبل أو عند هذا الخط الدفاعي أو المروق منه . شكل (٣٨٩)

وأما إذا كان الفريق المنافس يتمتع بوجود مصوبين ممتازين بين صفوفه مع افتقاره إلي عدد كاف من اللاعبين المتدربين علي اللعب عند حدود منطقة المرمى فإن نجاح هذه الطريقة الدفاعية يكون مضاعفا غير أن المسافات التي يجب علي

اللاعبين المدافعين الخلفيين قطعها تزداد طولا وذلك بسبب قلة عدد اللاعبين المتواجدين عند حدود منطقة المرمى ويكون طابع اللعب عند محافظة المدافعين علي الأماكن المحدودة، وقدرتهم علي الارتداد إلي الداخل بقدر الإمكان هو اللعب من النقاط الميتة، ويكون علي المدافعين المتواجدين في المقدمة واجب إضافي وهو الارتداد إلي الخلف والاصطفاف هناك وذلك إذا لم تلعب الكرة علي مقربة منهم، وإذا لم يكن هناك مهاجم منافس متواجد أمامهم، ويكون من الواجب عليهم أداء ذلك أيضا في حالة دفع الفريق المنافس لأكثر من ثلاثة مهاجمين إلي منطقة المرمى محاولا بذلك الهجوم بزيادة عددية فيتغير بناءً علي هذا شكل الطريقة "٣ : ٣" لتصبح علي الفور "٤ : ٢" أو "٥ : ١" حيث يتناسب ذلك مع مقتضيات اللعب.

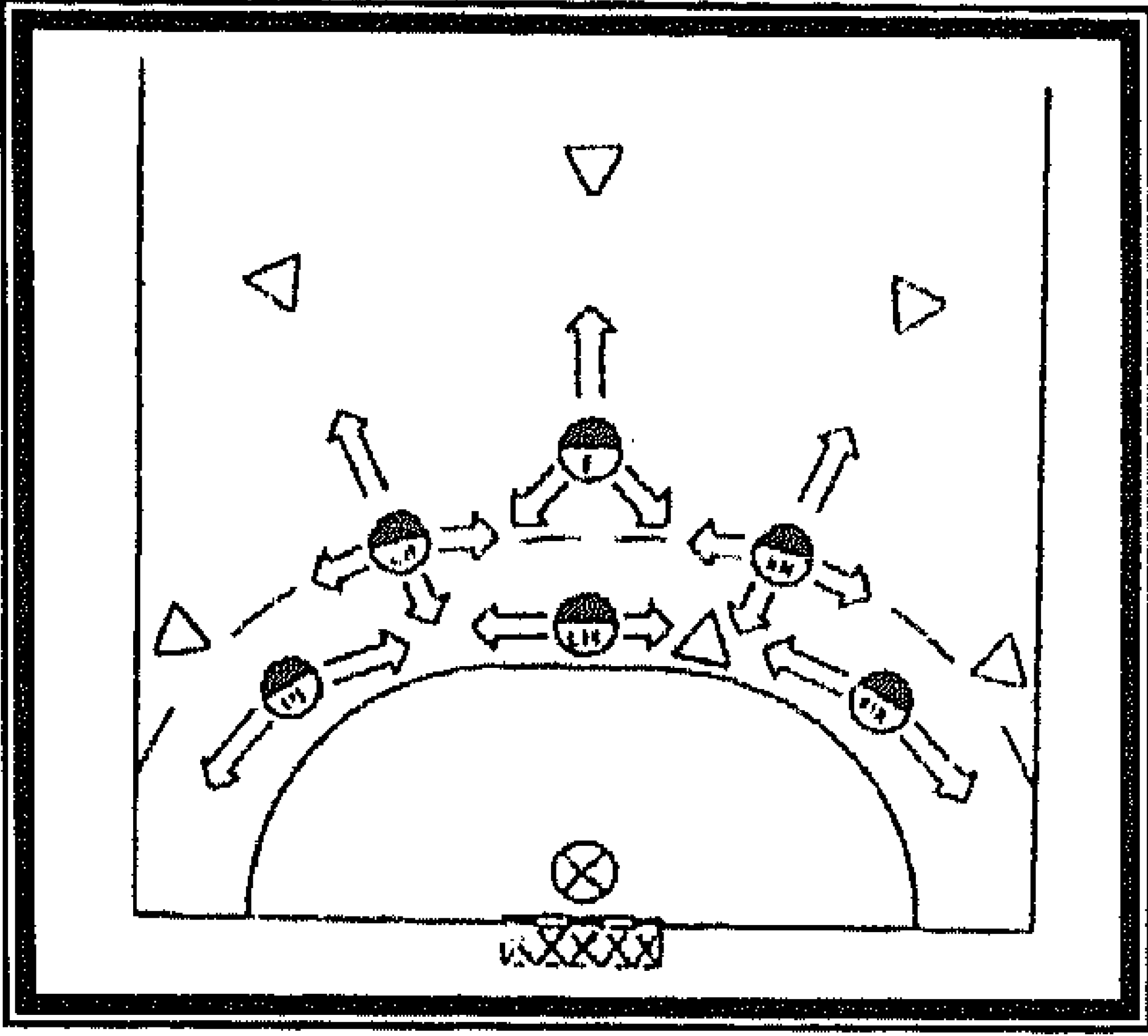
أ- مميزات التشكيل الدفاعي ٣ : ٣:

- يساعد علي استغلال المهارات الدفاعية الفردية للاعبين المدافعين الذين يقفون في خط الدفاع الخلفي.
- يحد من خطورة التصويب المباشر للمهاجمين الخلفيين.
- نموذجي لبدء الهجوم الخاطف.
- مؤثر في إغلاق منطقة الوسط ومنطقة الدفاع الأمامية.
- يعرقل حركة المهاجمين الأماميين علي دائرة المرمى في منطقة الوسط.

ب- عيوب التشكيل الدفاعي ٣ : ٣

- التغطية الدفاعية تكون ضعيفة في الأجنحة.
- التغطية علي خط منطقة المرمى تكون فردية.
- صعوبة الربط والتناسق في حركة المدافعين بين الخط الأمامي وبين الخط الخلفي.

٤- التشكيل الدفاعي ٣ : ٢ : ١



شكل (٣٩٠)

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفريقي بحيث يكون كل لاعب مدافع مسئولا عن المنطقة المحددة له، وعن المهاجم المواجه له في مركزه، حيث يقوم بمراقبته والحد من خطورته وعدم السماح له بالتقدم نحو منطقة المرمى، وخاصة إذا كان مستحوذا علي الكرة، ومن أجل هذا الغرض وضع المدافع الأمامي في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة التسعة أمتار، ويمتاز هذا اللاعب عادة بسرعة الحركة، بحيث تمكنه من قطع الكرات الممررة إلي صانع الألعاب للفريق المهاجم، وبالتالي استغلال تلك الكرات في شن هجوم مضاد خاطف، وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضل أن يكونا من طوال القامة، لصد التصويب العالي والحد من قوة المهاجمين علي خط التسعة أمتار، وذلك بقطع الكرات الممررة إليهم أو منع تقدمهم داخل منطقة التسعة أمتار . شكل (٣٩٠)

أما في خط الدفاع الثالث لهذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسئولين عن تغطية المنطقة القريبة لخط منطقة المرمى وعن اللاعب المهاجم الذي يلعب علي الدائرة.

أ- مميزات التشكيل الدفاعي ٣ : ٢ : ١

- يحد من فعالية صانع الألعاب للفريق المهاجم، ويمنع توصيل الكرة للمهاجم القريب علي الدائرة.

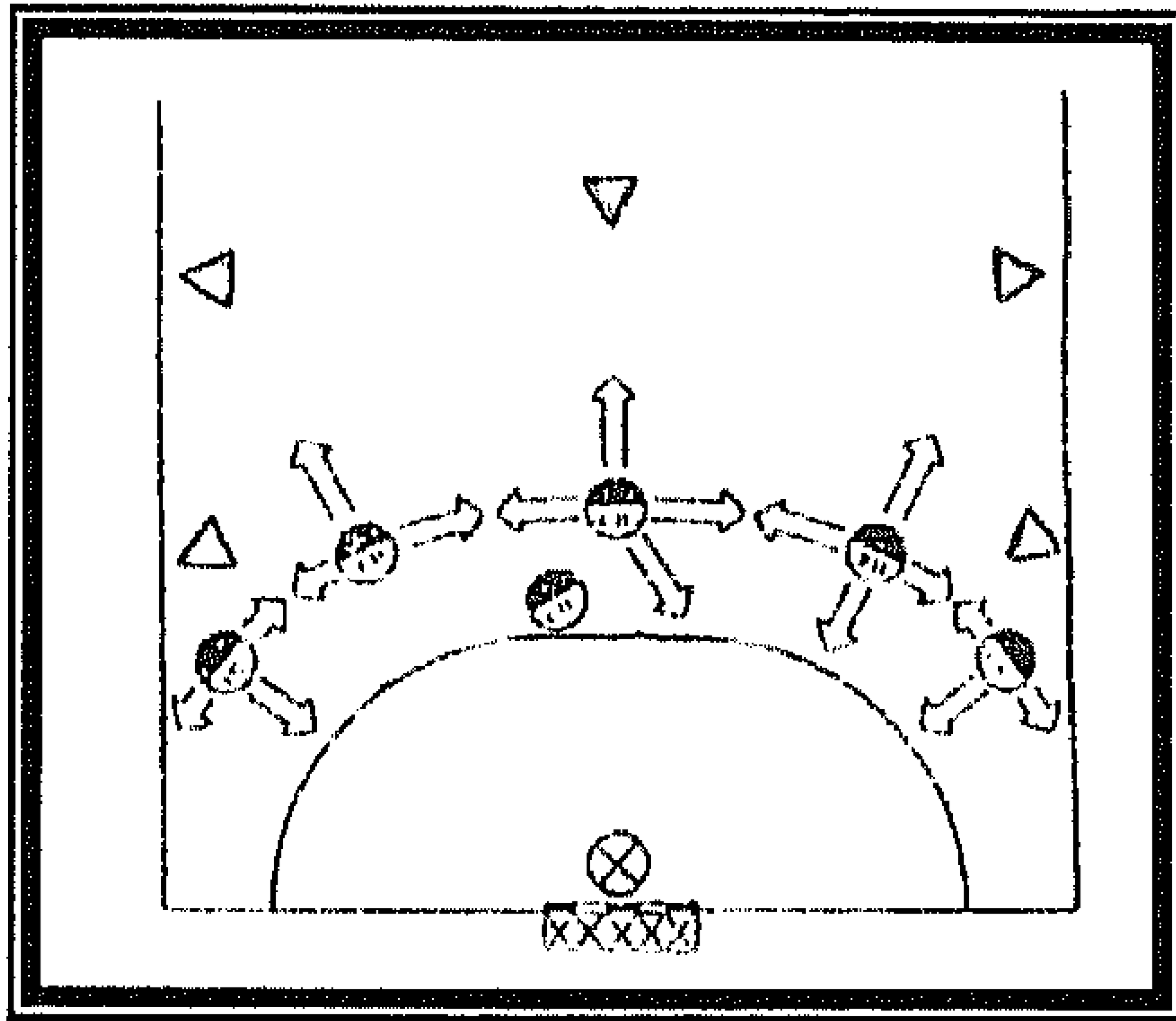
- يحد من حركة المهاجمين الخلفيين علي خط التسعة أمتار وتعجيل حركة تقدمهم باتجاه منطقة المرمى وبالتالي يحد من خطورة التصويب لهؤلاء المهاجمين.
- يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف علي الخصم في حالة الحصول علي الكرة.

ب- عيوب التشكيل الدفاعي ٣ : ٢ : ١

- يعطى الفرصة للاعبين المهاجمين في الجناح للتحرك في مجال واسع وخالي من الرقابة الدفاعية.
- يحتاج هذا التشكيل إلي تناسق كبير في عمل المدافعين في الخطوط الدفاعية الثلاثة ولا يمكن إتقانه إلا من قبل الفرق المتقدمة.

بعد أن يتخذ اللاعبون التشكيلات الدفاعية السابق ذكرها والتي تتغير وتتعدل أثناء سير اللعب وتتوقف الجسمانية وقدراقم البدنية لزم اتخاذ التحركات داخل هذا التشكيل الدفاعي وفقا لأساليب وطرق الدفاع، والتي بعدها يمكن تحقيق الهدف الذي يسعى الفريق المدافع لتنفيذه وهو إخلال التصور الهجومي للفريق المنافس.

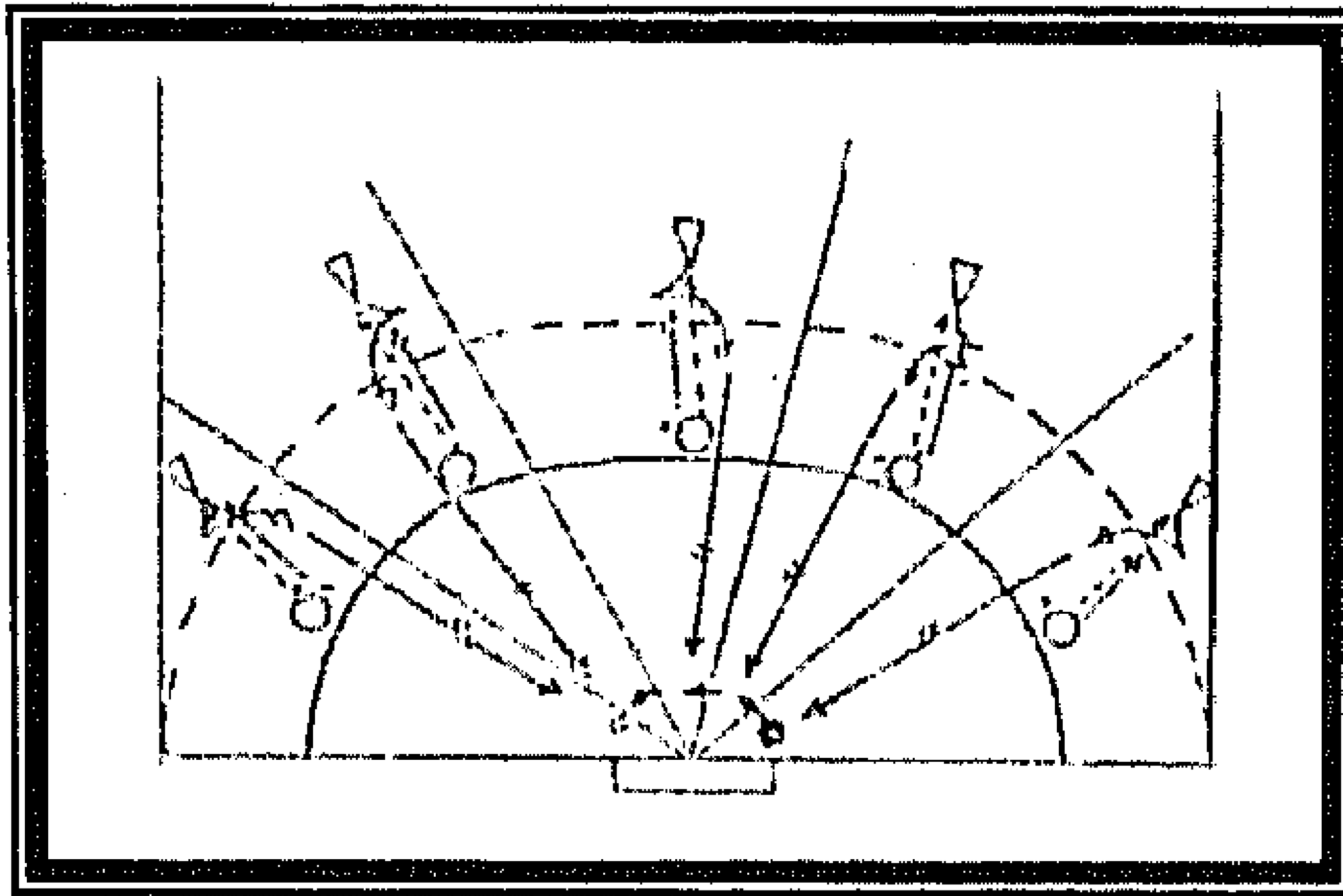
٥- التشكيل الدفاعي ١ : ٥


شكل (٣٩١)

وهذا التشكيل الدفاعي غالبا ما يتخذ في مواقف خاصة عندما يحدث تزايد عددي لصالح الدفاع نتيجة استبعاد أو طرد أحد المهاجمين فيهاجم الخمسة مدافعين الأماميين المهاجمين ويبقى اللاعب المدافع السادس لتأمين ظهور باقي المدافعين إذا ما أخطأ أحدهما. شكل (٣٩١)

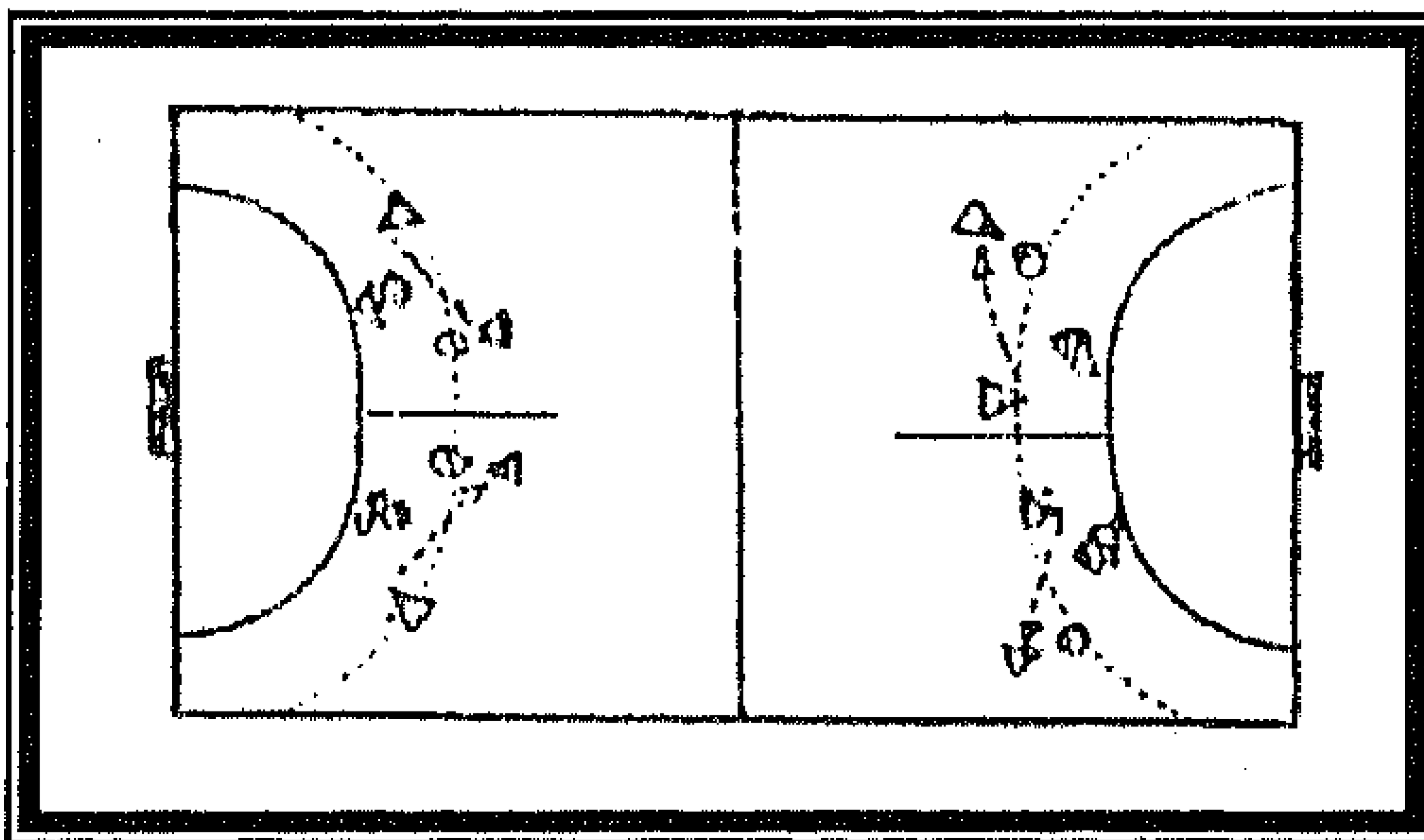
ثانياً : تدريبات لتنمية العمل الدفاعي الفردي في إطار العمل الخططي الجماعي :

١- المهاجمة (١ ضد ١) : في مسافة عرضية لا تزيد عن ٣م. الكرة مع المدافع يرميها للمهاجم الذي يتابع ويحاول الإفلات من المدافع والتصويب في ظرف ثانية واحدة، يتم تتابع دخول المهاجمين علي أن يعطى المدرب الإشارة بعد ثانية واحدة، المدافع يتحرك ناحية الذراع المصوبة علي أن يأخذ حارس المرمى الزاوية الأخرى. شكل (٣٩٢)



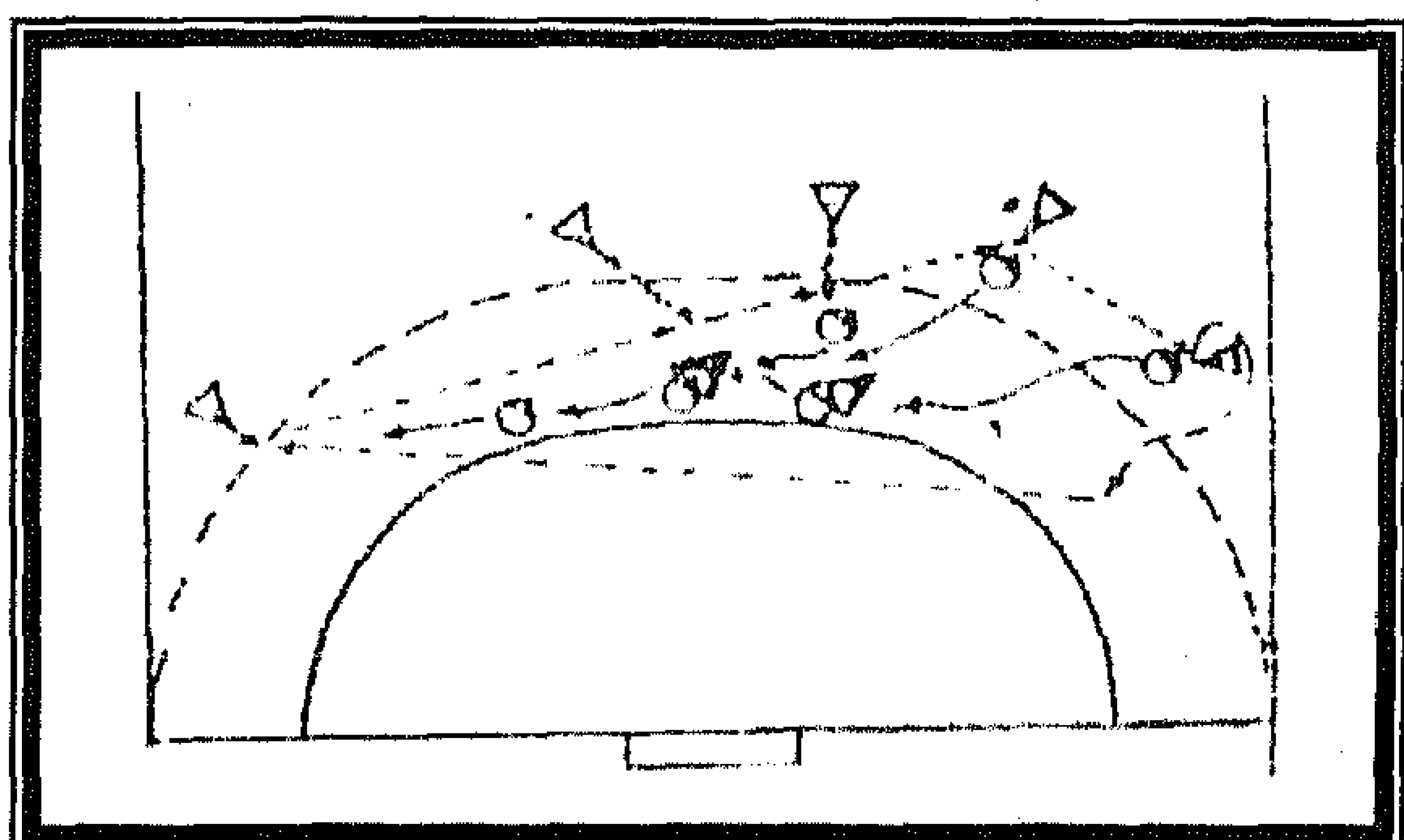
شكل (٣٩٢)

٢- المهاجمة والتغطية (٢ ضد ٢): مدافعين عند خط منطقة المرمى،لاعب دائرة ومهاجمين خلفيين تمرر الكرة بينهما بالحركة الأمامية مع ثبات لاعب الدائرة في مكان واحد، المدافع يتحرك للأمام منقضاً علي المهاجم ثم يتقهقر للخلف مغطيا لاعب الدائرة بظهره، وتغطية خط سير الكرة للاعب الدائرة. شكل (٣٩٣)



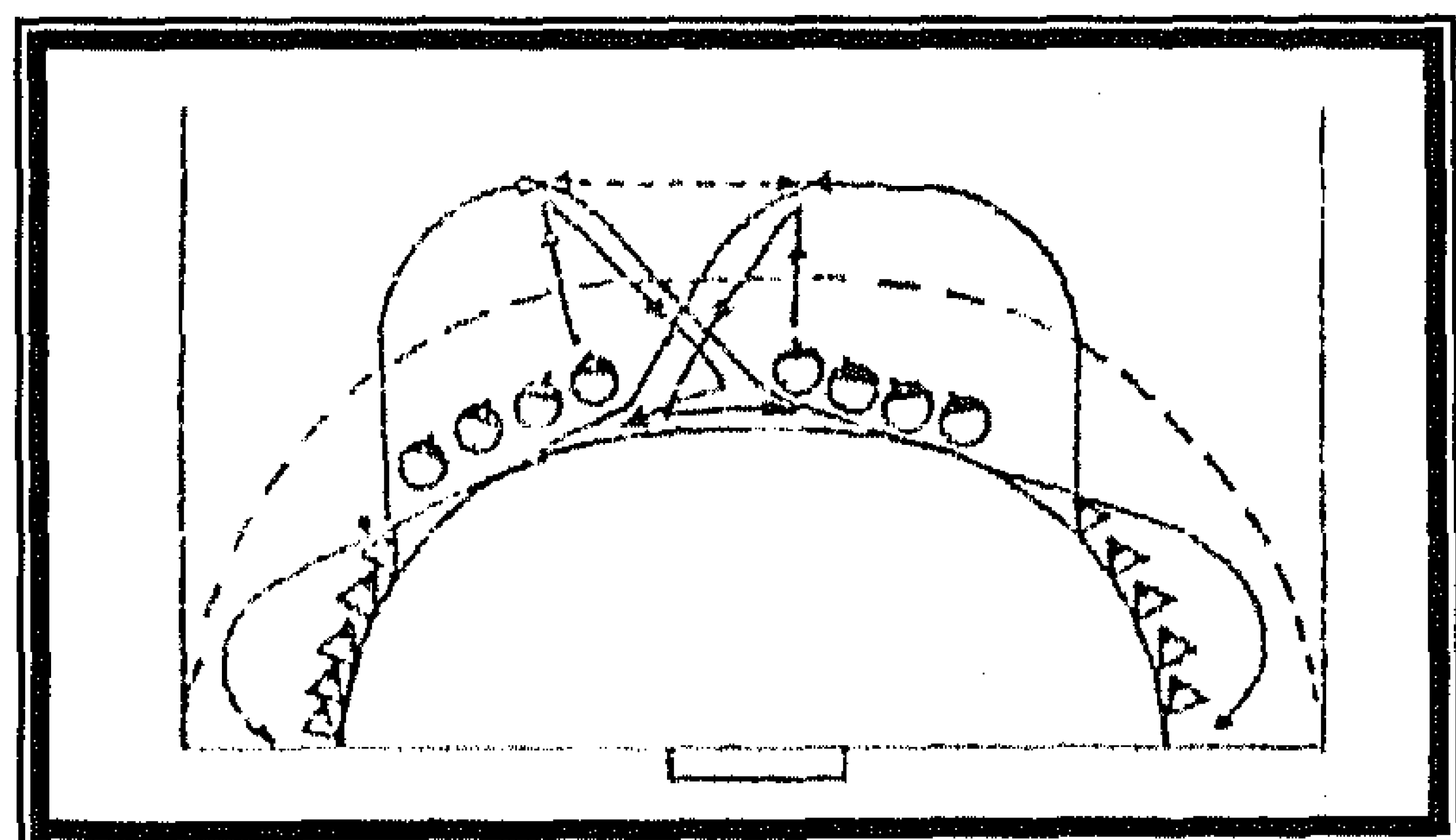
شكل (٣٩٣)

٣- <u>المهاجمة والتغطية بالتزاحم (٧ ضــد ٦)، دفــاع ٥ : ١، هجــوم٣ : ٤</u> (٣ لاعبين خلفــــيين – ١لاعبي دائرة – جنــاحين)، تمررالكــرة في اتجاه اليسار من الجناح الأيمن حتى الجناح الأيسر الذي يمررها من داخــل الدائرة إلي الجناح الأيمن، يتحرك المدافعون في نظام معين متزاحمين في اتجاه اليسار ثم يتحركوا للتزاحم ناحية اليمين عندما تمرر الكــرة مــن داخــل الدائرة، يؤدي التدريب مع تمرير الكرة في اتجاه اليمين، يتم تمرير الكــرة بسرعة من الحركة خلال المدافعين. شكل (٣٩٤)



شكل (٣٩٤)

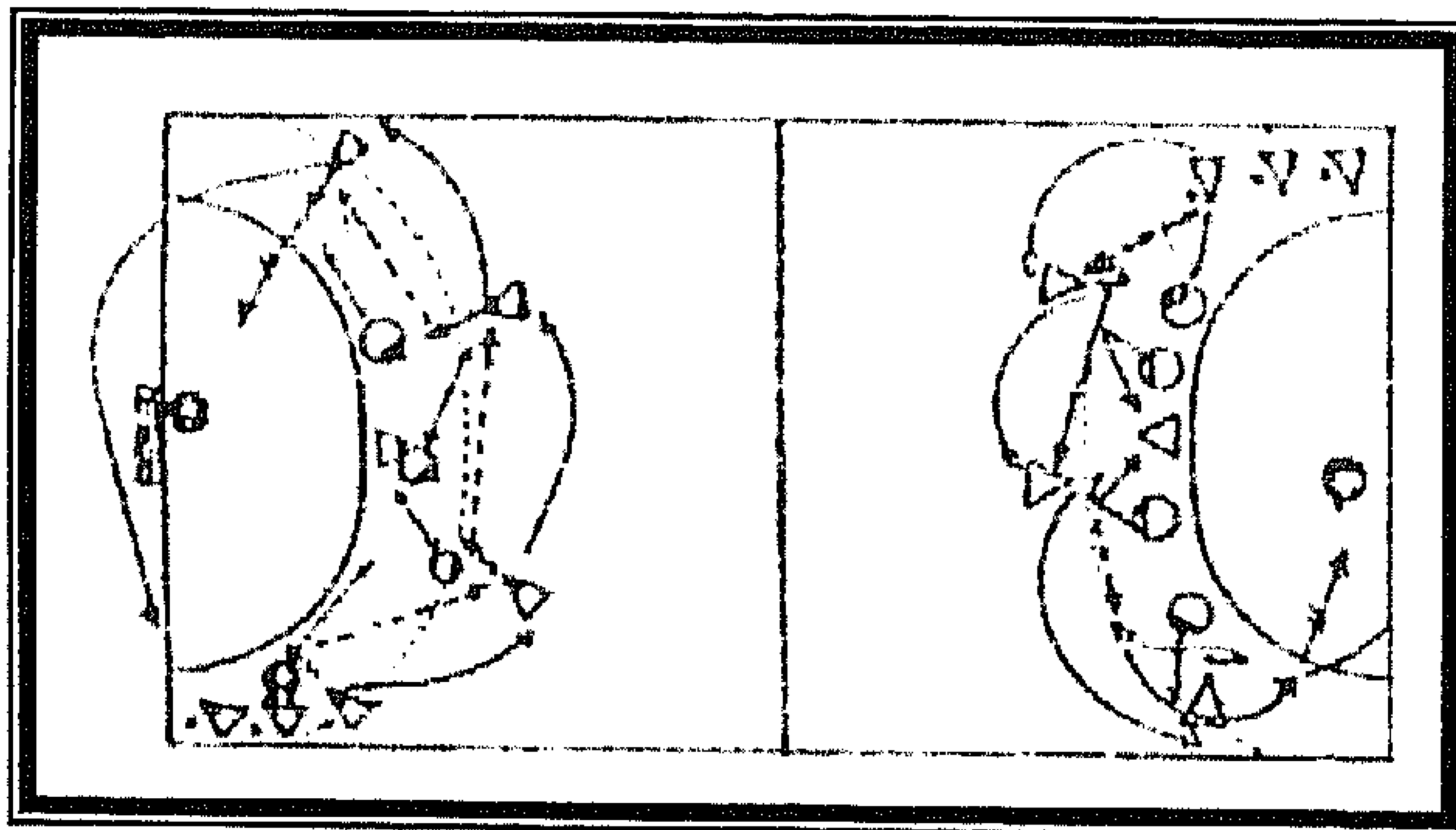
٤- <u>التسليم والتسلم :</u> مجموعتــان مهاجمتان في ركنـــــي الملعــب – أمامهما مجموعتان مدافعان، تقــوم المجموعتــان المهاجمتــان بالتمريـــر والاستقبال مع تبادل المراكز، يقوم كل لاعــب في المجموعــات المدافعــة بالتقدم للأمام حين تسلم المهاجم للكرة وبعد تمريرة للكرة يقــوم المــدافع بمتابعته مع فتح المسافة بينهما لحين تسليمه إلي أحد المدافعين في المجموعــة الأخرى، بعد عملية التسليم يقوم المدافع بالعودة إلي مكانــه بــالخطوات الجانبية. شكل (٣٩٥)



شكل (٣٩٥)

٥-التزاحم ناحية بؤرة الكرة : ٥مهاجمين ضد ٤ مدافعين مع وجود مهاجمين زائدين في الجناح، كل لاعب من لاعبي الأجنحة معه كرة، يبدأ التمرير من الجناح إلي الجناح الأخر في اتجاه اليمين حتى تصل الكرة إلي الجناحالذي يصوب، يتزاحم المدافعون في اتجاه اليسار وبعد التصويب يتحرك المدافعون بسرعة للتزاحم ناحية اليمين.

شكل (٣٩٦)

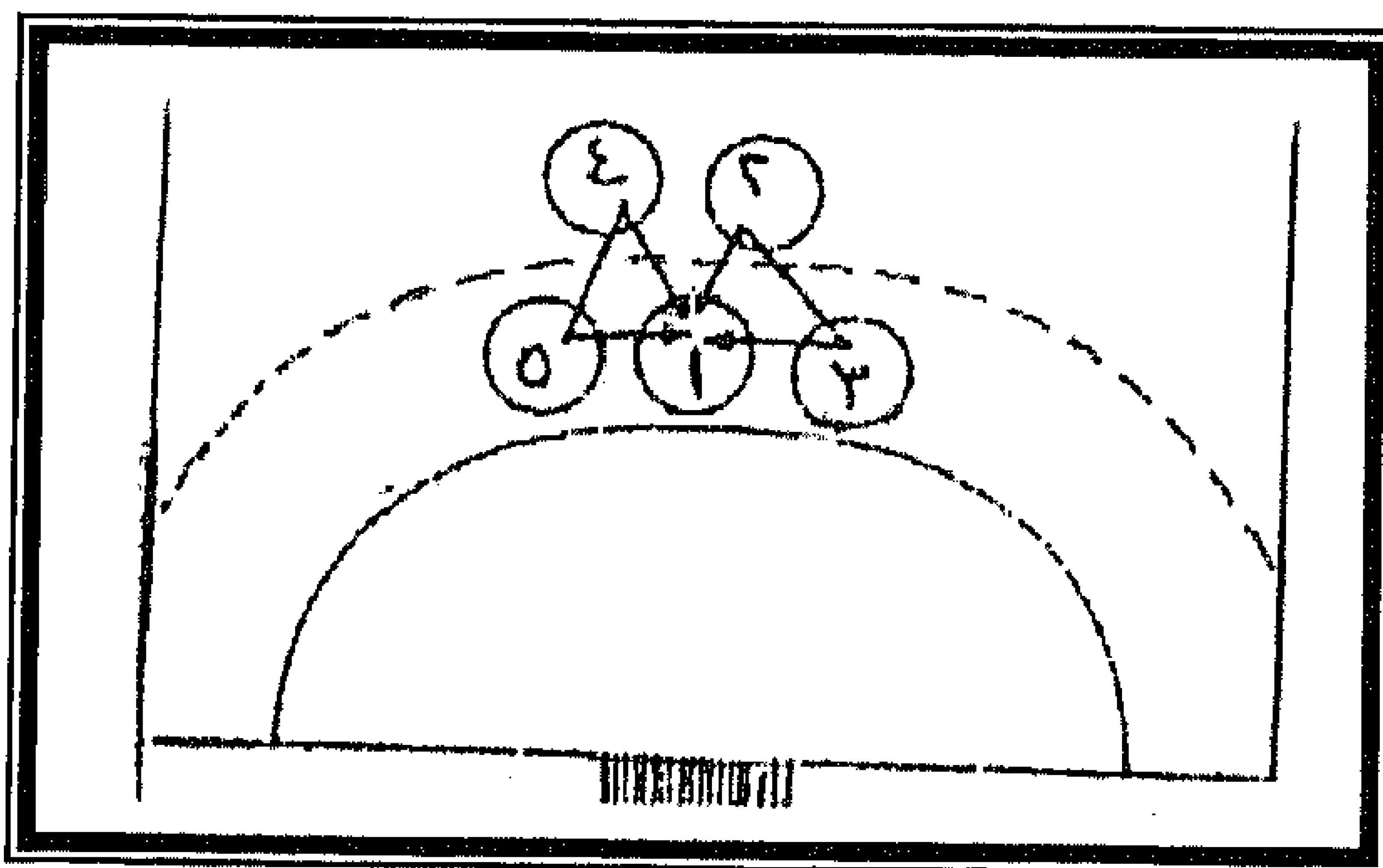


شكل (٣٩٦)

ثالثا : تدريبات لتنمية سرعة تردد الحركة في التحركات اللحظية داخل التشكيلات الدفاعية

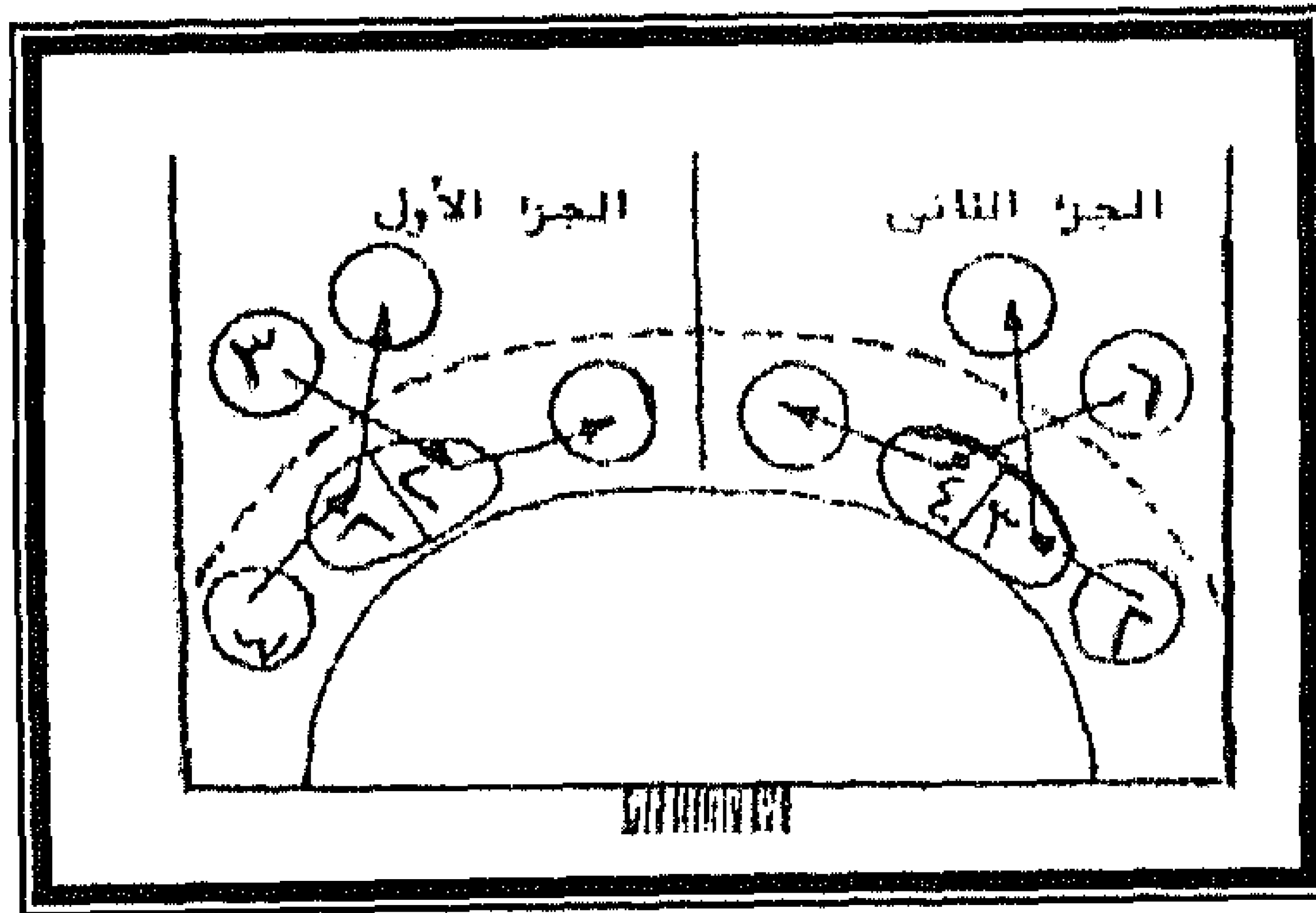
١- وحدة تحرك لحظي أساسي لتنمية السرعة وتحمل السرعة في مهاجمة خط سير الكرة : يشترك في التدريب لاعب واحد، يؤدي التدريب من ١٠ وحدات في كل وحدة يتحرك المدافع من الدائرة رقم (١) إلي الدائرة رقم (٢) إلي الدائرة رقم (٣) إلي رقم (١) إلي رقم (٤) إلي (٥) وتنتهي الوحدة عندما يصل المدافع مرة ثانية إلي الدائرة رقم (١).

شكل (٣٩٧)



شكل (٣٩٧)

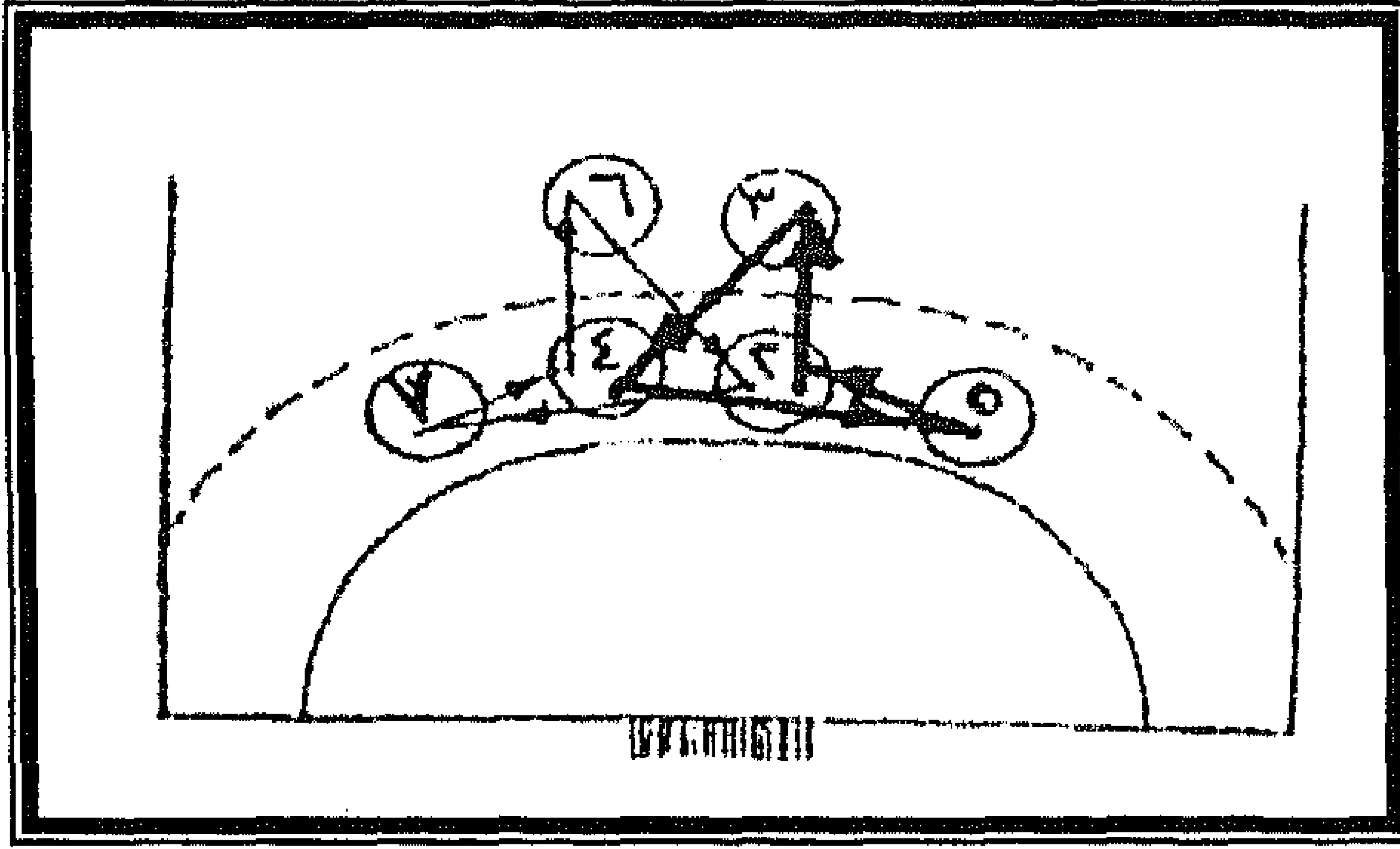
٢- وحدة تحرك لحظي أساسي لتنمية السرعة وتحمل السرعة في المهاجمة والتغطية: يشترك في التدريب ٤ مدافعين ، ويتكون التدريب من ٢٠ وحدة، تتكون كل وحدة من جزئين في الجزء الأول في وقت واحد يتحرك رقم (٦) للأمام في الدائرة الأمامية اليمني ويحل محله (٤) وفي نفس الوقت يتحرك رقم (٢) نحو الدائرة في الجانب الأيمن ويحل محله رقم (٣) المتحرك من الأمام للخلف وفي الجزء الثاني : يتحرك رقم (٦) للخلف مكان (٤) ورقم (٤) يتحرك إلي الدائرة في الجانب الأيسر/ وفي نفس الوقت يتحرك رقم (٣) إلي الدائرة الأمامية اليمنى/ وتحتسب الوحدة عندما يعود رقم (٣) إلي نفس الدائرة. شكل (٣٩٨)



شكل (٣٩٨)

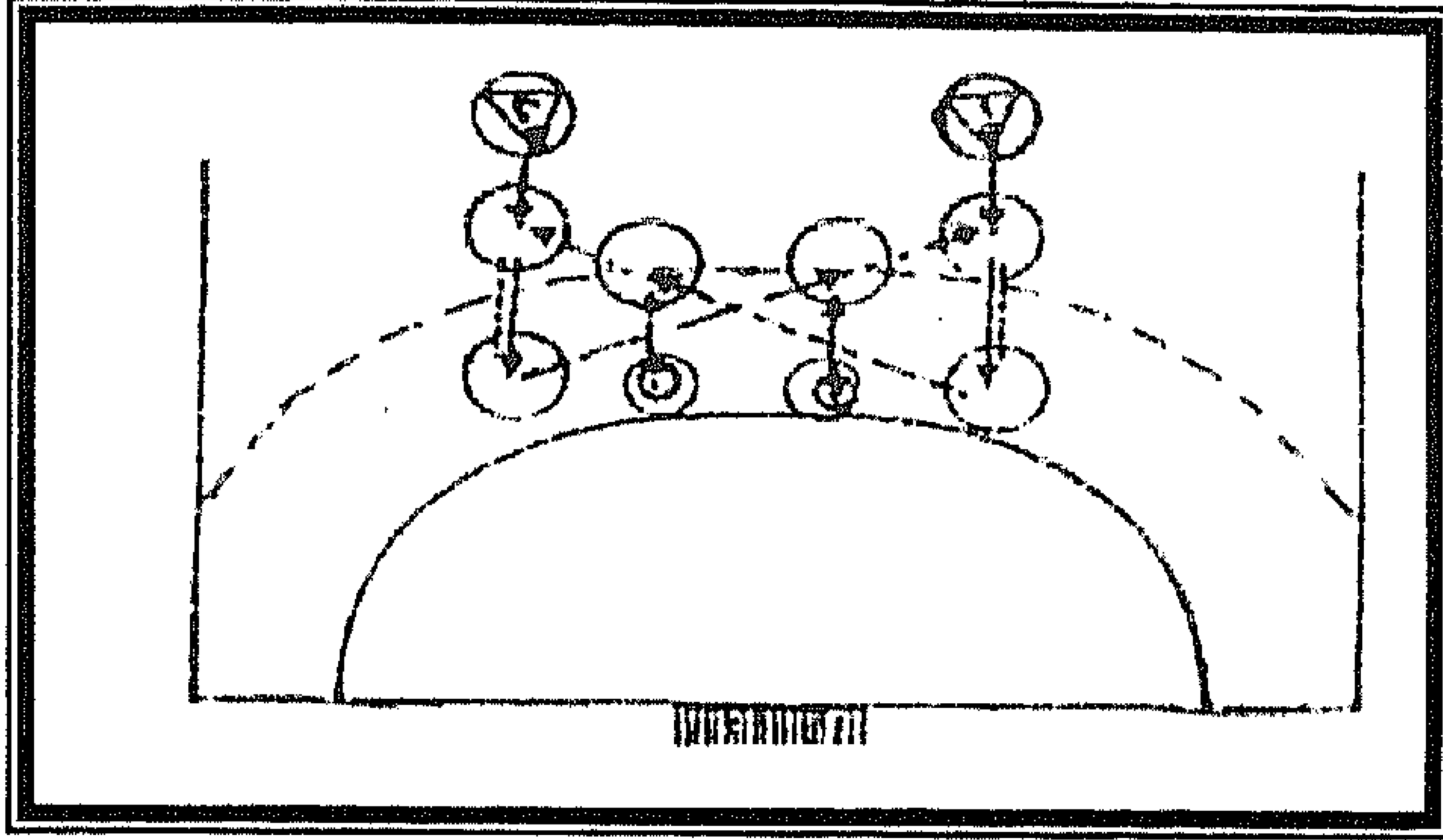
٣- وحدة تحرك أساسي لحظي لتنمية السرعة وتحمل السرعة في المهاجمة والتسليم والتسلم : يشترك في التدريب مجموعتين،كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين في المجموعة اليمني يشترك أرقام (٣، ٢، ٥) وفي الجانب الأيسر (٦، ٤، ٧)، تتحرك المجموعتان في وقت واحد، فيتحرك في وقت واحد رقم (٢) إلي الخلف بميل ليلمس رقم (٤) وفي نفس الوقت يتحرك ٦ إلي الخلف بميل ليلمس رقم

(٢)، بعد الملامسة يتحرك رقم (٢) ورقم (٤) للأمام لملامسة الدائرة ثم يتحركان للخلف لملامسة رقم (٧) ورقم (٥) اللذين يتحركان للأمام بعد الملامسة، كل مدافع يتقهقر للخلف يتحرك للجانب لملامسة الدائرة الجانبية ثم يعود للتحرك إلي الداخل، تحتسب الوحدة عندما يعود كل من رقم (٣) ورقم (٦) إلي مكانهما في الدائرة الأمامية. شكل (٣٩٩)



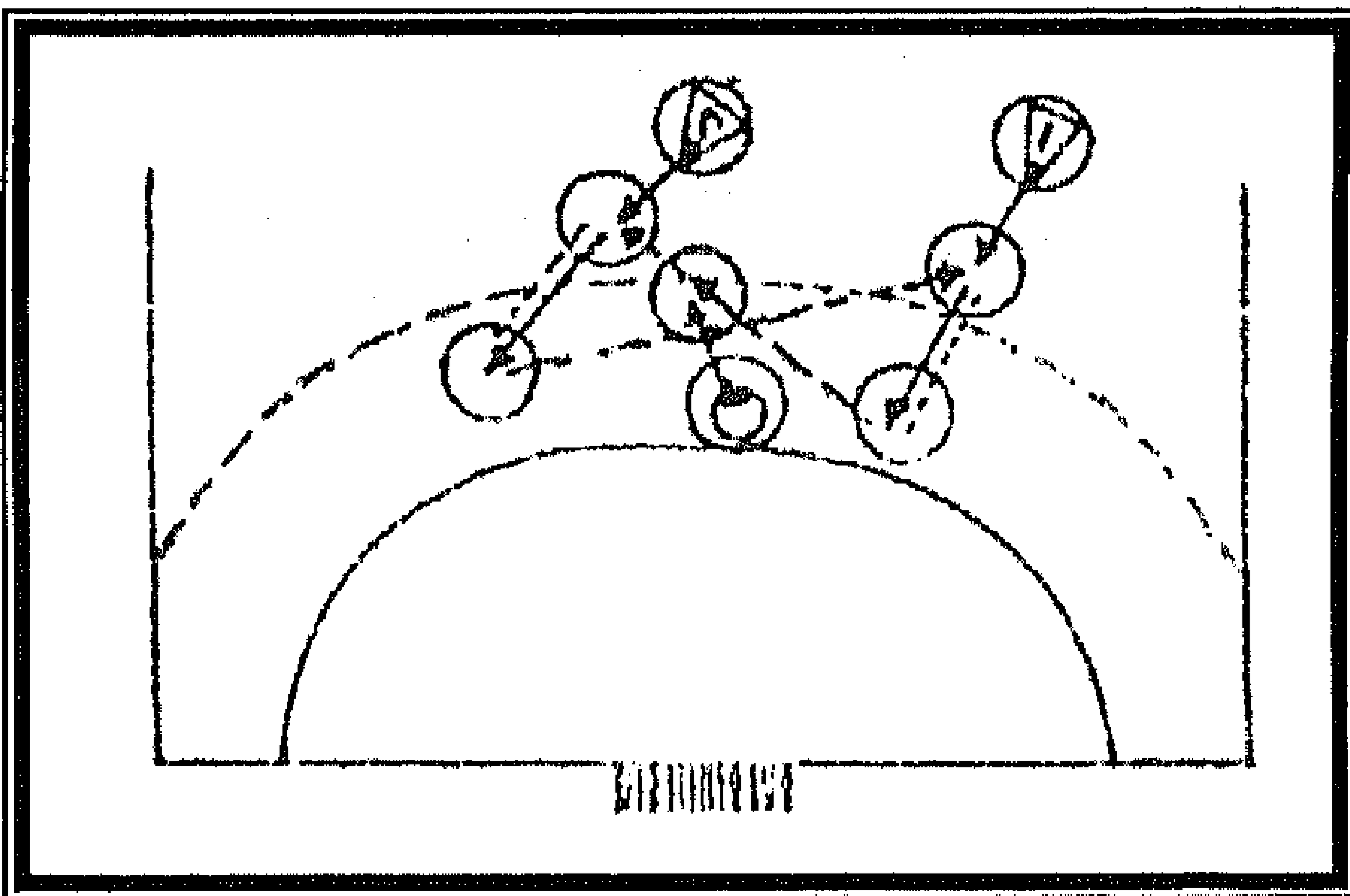
شكل (٣٩٩)

٤- <u>وحدة تحرك لحظي لتنمية السرعة وتحمل السرعة في مهاجمة خط سير الكرة:</u> يشترك في التدريب ٤ لاعبين، عدد ٢ مهاجمين وعدد ٢ مدافعين ، يتكون التدريب من ١٠ وحدات يقوم المهاجمان بالحركة الطولية المتوازية والتمرير بينهما، تبدأ الوحدة عندما يمرر المهاجم رقم (١) الكرة من داخل الدائرة الأمامية في اتجاه زميله رقم (٢) وفي نفس اللحظة يقوم المدافع رقم (١) بالتحرك أماماً لقطع الكرة وتمريرها بالارتداد إلي المدافع رقم (٢)، رقم (٢) يتحرك للأمام بالكرة الأمامية ثم يمرر الكرة إلي زميله رقم (١) فيقوم المدافع رقم (٢) بقطع الكرة وينهي الوحدة بتمرير الكرة إلي المدافع رقم (١). شكل (٤٠٠)



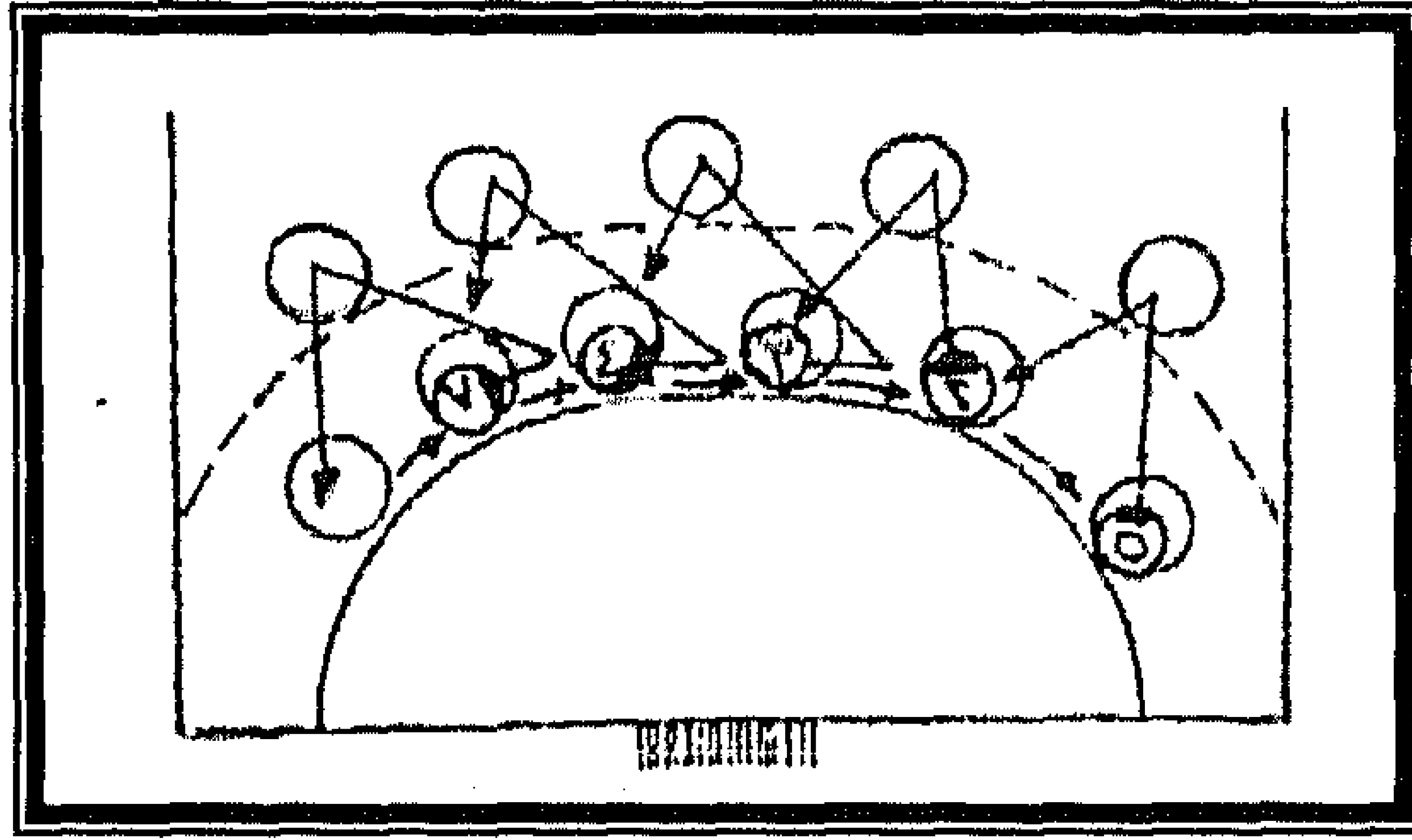
شكل (٤٠٠)

٥- وحدة تحرك لحظة لتنمية السرعة وتحمل السرعة في مهاجمة خط سير الكرة : يتكون التدريب من (١٠) وحدات، يشترك في التدريب مهاجمان ومدافع واحد، يتحرك المهاجمان الحركة الطولية ويمرران الكرة بينهما، المدافع يقف في الدائرة الوسطى ويجري للأمام ليقطع الكرة الممررة من رقم (١) ثم يدحرجها إلي (٢) في الدائرة الوسطى ثم يرجع للدائرة الوسطى، رقم (٢) يتحرك للأمام إلي رقم (١) ليقوم المدافع بقطع الكرة، تحتسب الوحدة عندما تعود الكرة في كل مرة إلي المهاجم رقم (١) تكرر الوحدة في الاتجاه الأخر. شكل (٤٠١)



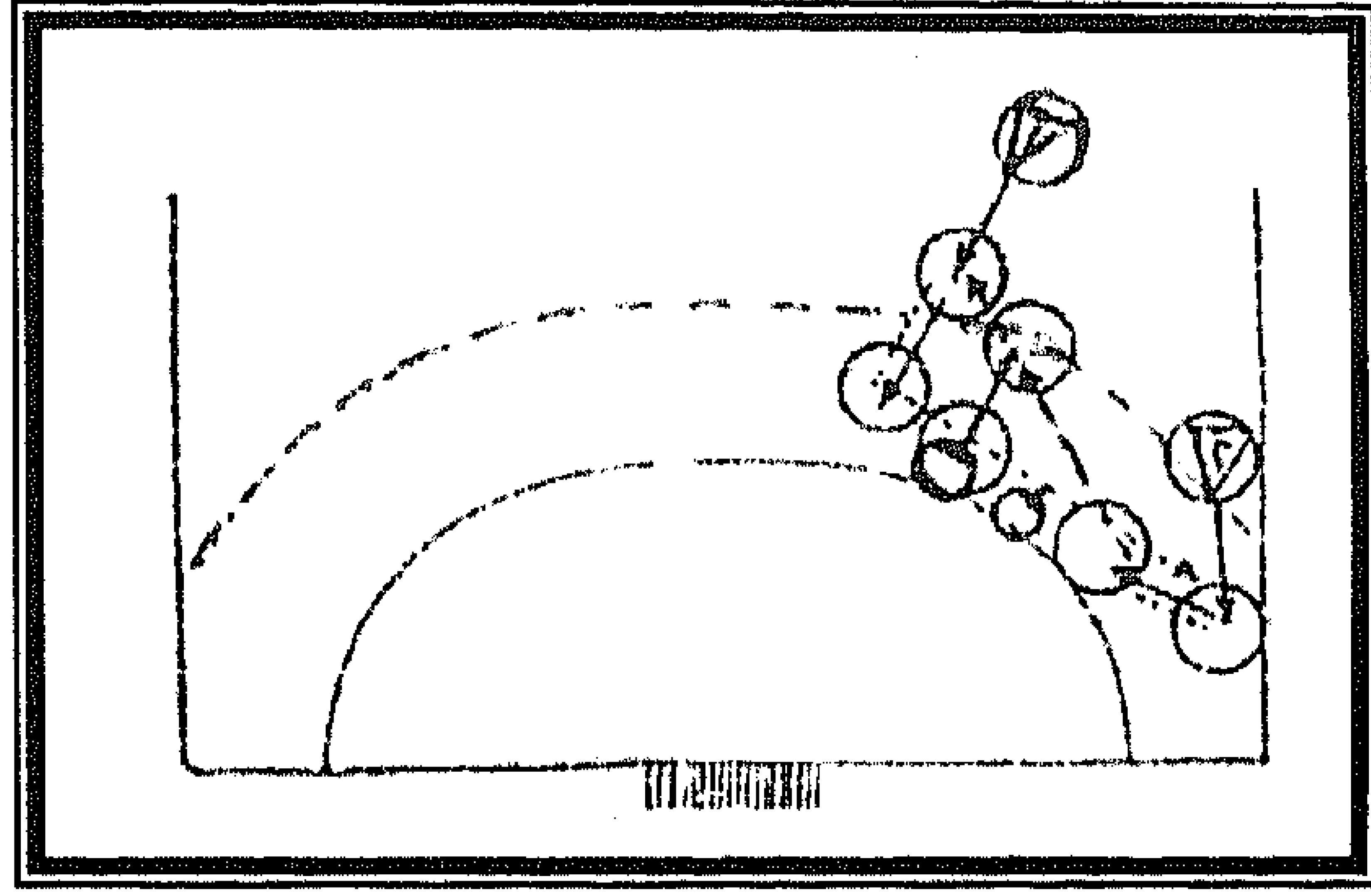
شكل (٤٠١)

٦- وحدة تحـــــــرك أساسي تنمية السرعــــة وتحمل السرعة في تحركات التزاحم : يشترك في التدرب ٥ مدافعيـــــن، ويتكون التدريب مـــن ١٠ وحدات، وكل وحدة تتكون من ٤ تحركات، التحرك الأول يبدأ بتحــرك رقم (٥) ورقم (٢) للأمام للوصول إلي الدائرتين الأماميتين ويتزاحم (٣)، (٤)، (٧) لليمين، والتحرك الثاني يبدأ بتحرك ٣ للأمام ويتـــزاحم ٥، ٢ للخلف ولليسار، و(٤)، (٧) يتزاحمان لليمين التحرك الثالث يبدأ بترك ٤، ٧ للأمام للوصول إلي الدائرتين الأماميتين ثم يتقهقران للخلف في الدائرتين الخلفيتين، التحرك الرابع يتحرك جميع اللاعبين لليمين ليصل رقـــم (٥) إلي دائرته الأصلية علي اليمين يصل رقم (٧) إلي مكانـــه الأصـــلي. شـــكل (٤٠٢)



شكل (٤٠٢)

٧- وحدة تحرك لحظي أساسي لتنميـــة وتحمـــل الـــسرعة في مهاجمـــة خــــط ســــــــير الكرة ومـــــركز الجناح : يتكون التـــدريب مـــن ١٠ وحدات، يشترك في التدريـــب أربعة لاعبين (مهاجمان ومــــدافعان)، يمـــرر الجناح إلي الظهير، يتحرك مدافع الظهير في خط سير الكرة ويقطعها تمررها مرتدة إلي الظهير الذي يمرره بدوره إلي الجناح، تحتسب الوحدة عندما تصل الكرة إلي الجناح. شكل (٤٠٣)



شكل (٣٠٤)

رابعًا : واجبات العمل اللحظي داخل التشكيلات الدفاعية :

ويتلخص في واجبين :

١- تشكيل دفاعي تبدأ منه تحركات المدافعين وتنتهي إليه.

٢- نظام للتحرك اللحظي داخل هذا التشكيل يغطي أي نظام للتحـــرك الهجـــومي المضاد.

فيما يختص باختيار التشكيل الدفاعي فإن العـــبرة الأساســـية ليـــست في التشكيل نفسه ولكن في سرعة العمل اللحظي داخل أي تشكيل والذي تضمن منه تغطية المواقف اللحظية المتتابعة دون حدوث خلل في أي موقف من المواقف.

وأما فيما يختص بنظام العمل اللحظي داخل التشكيل فإن الأمر لا يتوقـــف بأي حال من الأحوال علي شكل هذا النظام وإنما يتوقف علي إجادة تنفيـــذ هـــذا النظام تنفيذاً محكماً لحظياً يتبادل فيه اللاعبون الواجبات اللحظية بطريقة آلية دون أي برهة انتظار للتفكير في كيفية تغطية المواقف المتجددة باستمرار.

ويعتبر كل نظام يجيده الفريق إجادة تامة نظاماً ناجحاً طالما أن هذا النظـــام الحركي اللحظي يؤدي إلي تغطية جميع المواقف المتجددة، والعكس صحيح فـــإن أي

نظام حركي مهما كانت جودته ونجاحه مع فرق أخرى ولا يتقنه أفراد الفريق فإنه يعتبر نظاماً غير ناجح.

ولذلك يجب أن يختار مدرب الفريق نظاماً دفاعياً محدداً للحركات اللحظية يتدرب اللاعبون علي إتقانه، ويعتبر إتقان النظام الحركي للعمل داخل التشكيل الدفاعي متقناً عندما يستطيع الفريق أن يغطى جميع الاحتمالات للمواقف الهجومية المعروفة مسبقاً، كما يجب أن يتميز بالمرونة والقدرة لتغطية احتمالات جديدة لمواقف هجومية غير معروفة للاعبين.

ونظام التحرك داخل التشكيل الدفاعي يمكن أن يكون نظاماً سلبياً بمعني أنه يغطى المواقف المرتبطة بالكرة، ويمكن أن يكون إيجابياً بمعني أن يغطى المواقف المرتبطة بالكرة وكذلك المواقف غير المرتبطة.

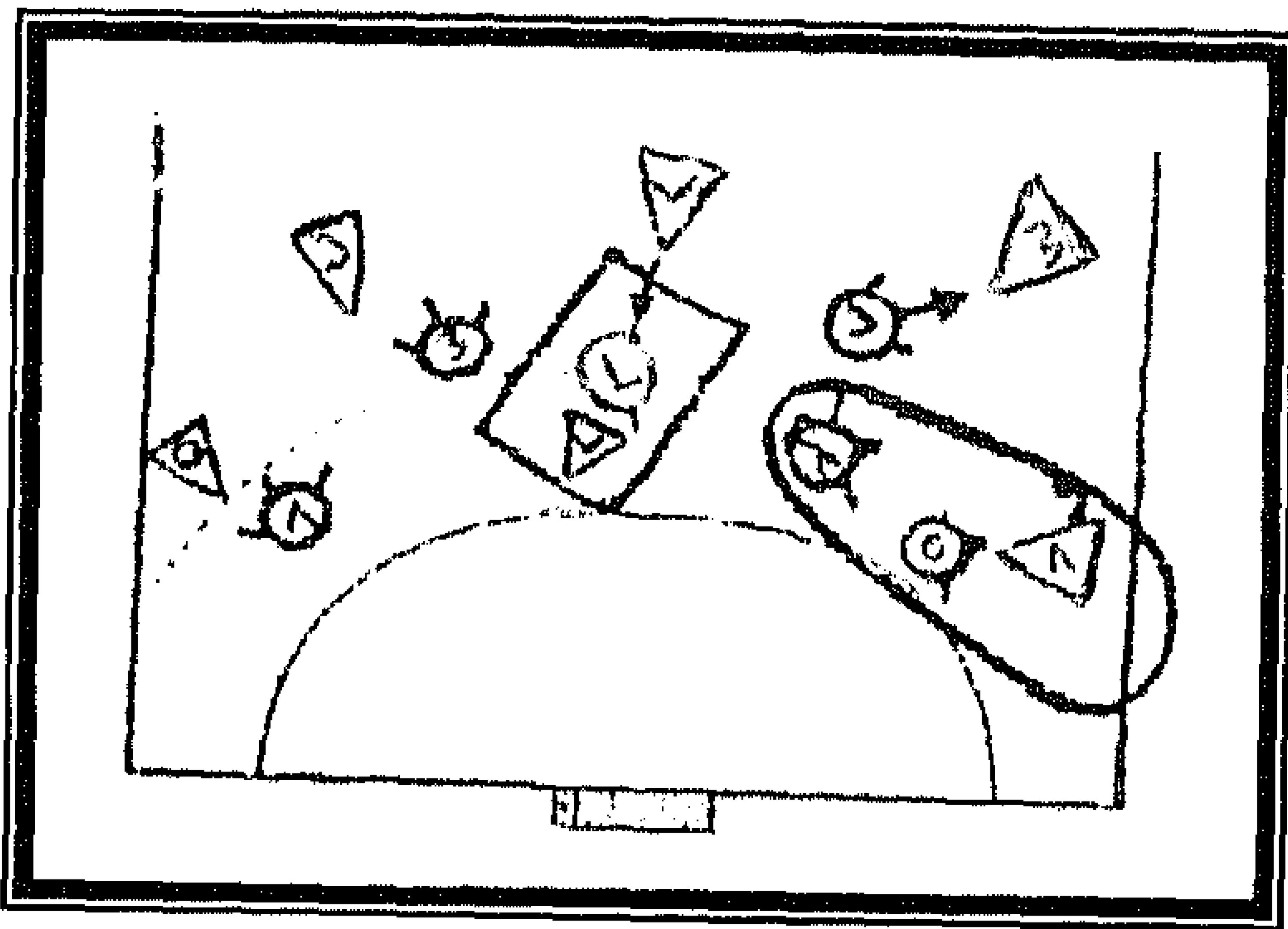
وعند التدريب علي واحد أو أكثر من نظم التحرك الدفاعي اللحظي داخل التشكيلات الدفاعية فإن اللاعبين لابد أن يجيدوا جميع درجات نظم التحرك الدفاعي من أقصى الإيجابية ولو أن الدفاع الحديث يتطلب أن ننمي في المدافعين أقصى درجات الإيجابية في نظم التحرك الدفاعي اللحظي إلي درجة تشبه حركة الأسود المسعورة.

وفيما يلي نقدم بعض التحركات الدفاعية داخل بعض التشكيلات الدفاعية، وهي علي كل حال وجهات نظر قابلة للمناقشة إلا أنه كما قلنا سابقاً فإن العبرة ليست بشكل النظام ولكن بقدرة المدرب علي توصيل اللاعبين إلي إتقان أي نوع من أنواع نظم التحرك الدفاعي.

ونوضح في الصفحات التالية التحركات اللحظية الأساسية في كل من التشكيلات (٣ : ٣) ، (٣ : ٢ : ١) ، (٥ : ١)، (٦ : صفر) .

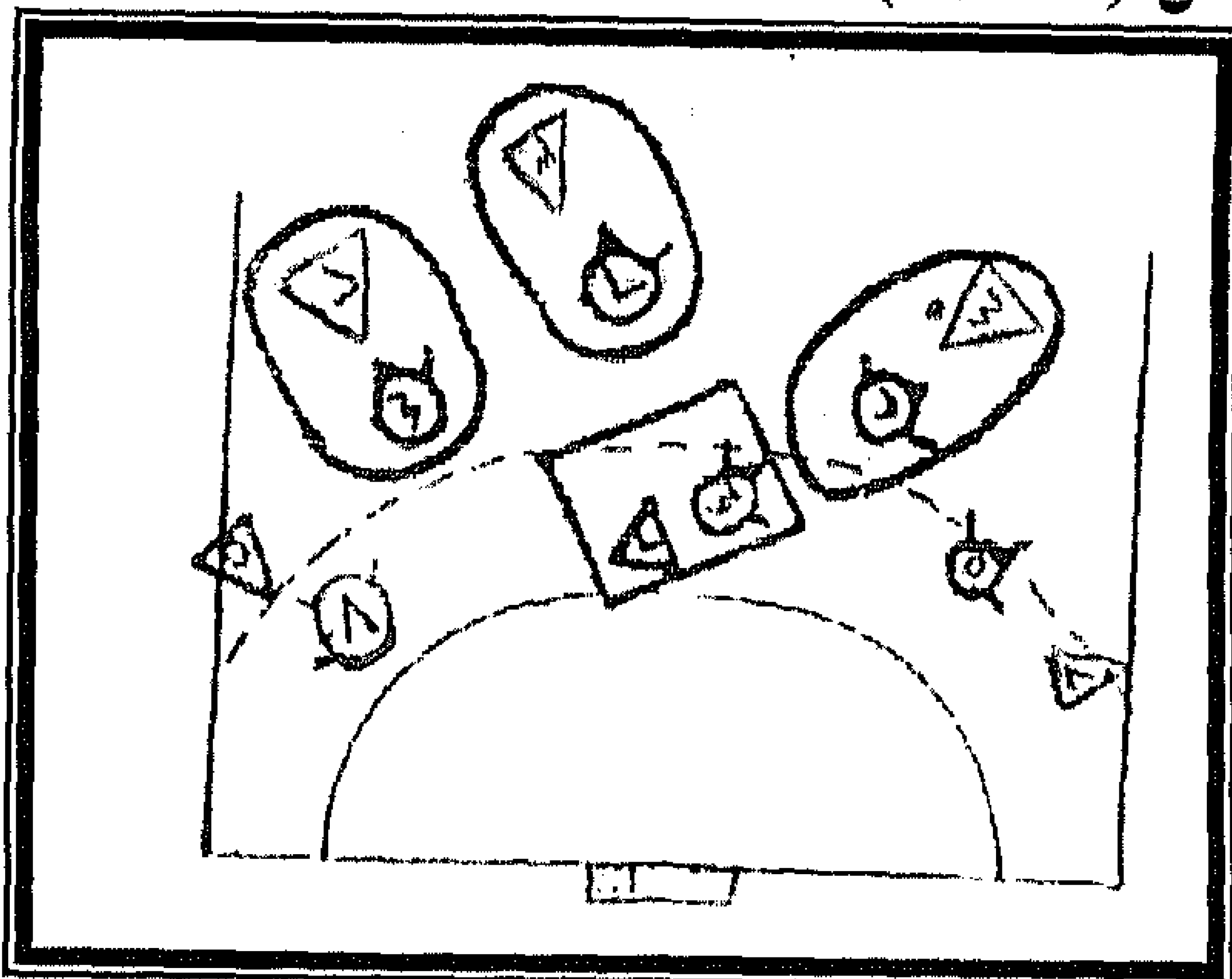
١- التحركات اللحظية الأساسية في دفاع (٣ : ٣) :

أ- عندما تكون الكرة مع الجناح الأيسر رقم (٧): رقم (٥) يهاجم رقم ٧، يتحرك ٣ للمعاونة نحو ٥، رقم (٦) يتقهقر ليغطي رقم ٦، رقم ٢يغطي خط سير الكرة لرقم ٤، رقم (٤) يتقهقر للخلف تغطية ٢، رقم ٧ يغطي٥. شكل (٤٠٤)



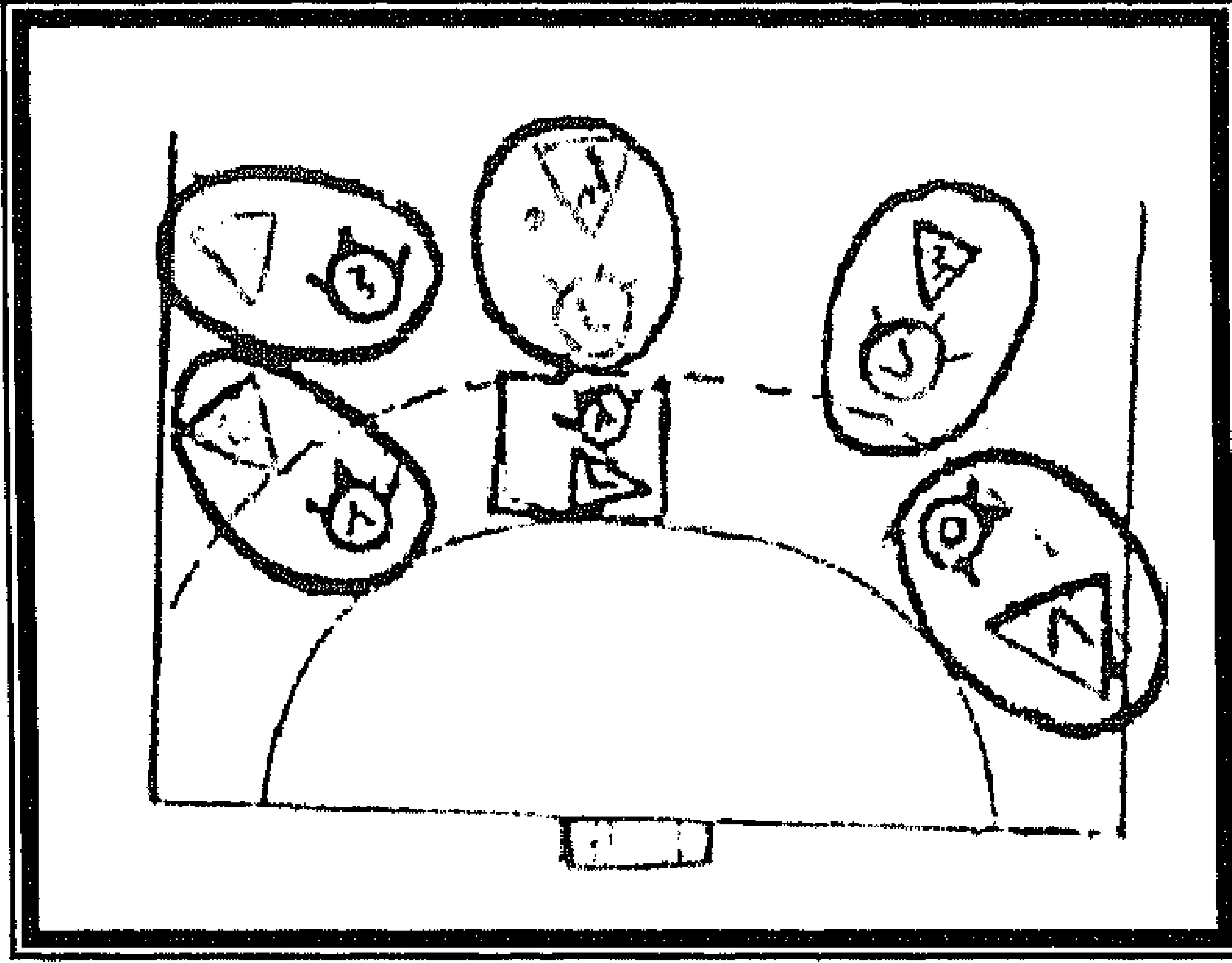
شكل (٤٠٤)

ب- عندما تكون الكرة مع الظهير الأيسر رقم (٤) : رقم ٢ يهاجم ٤، رقم ٥ يغطي خط سير الكرة أمام ٧، رقم ٣ يتحرك للداخل ليغطي خط سير الكرة نحو ٦، بينما يتقدم رقم ٦ ليغطي خط سير الكرة نحو ٣ ، ٤ يغطي ٢ ، ٧ يغطي ٥. شكل (٤٠٥)



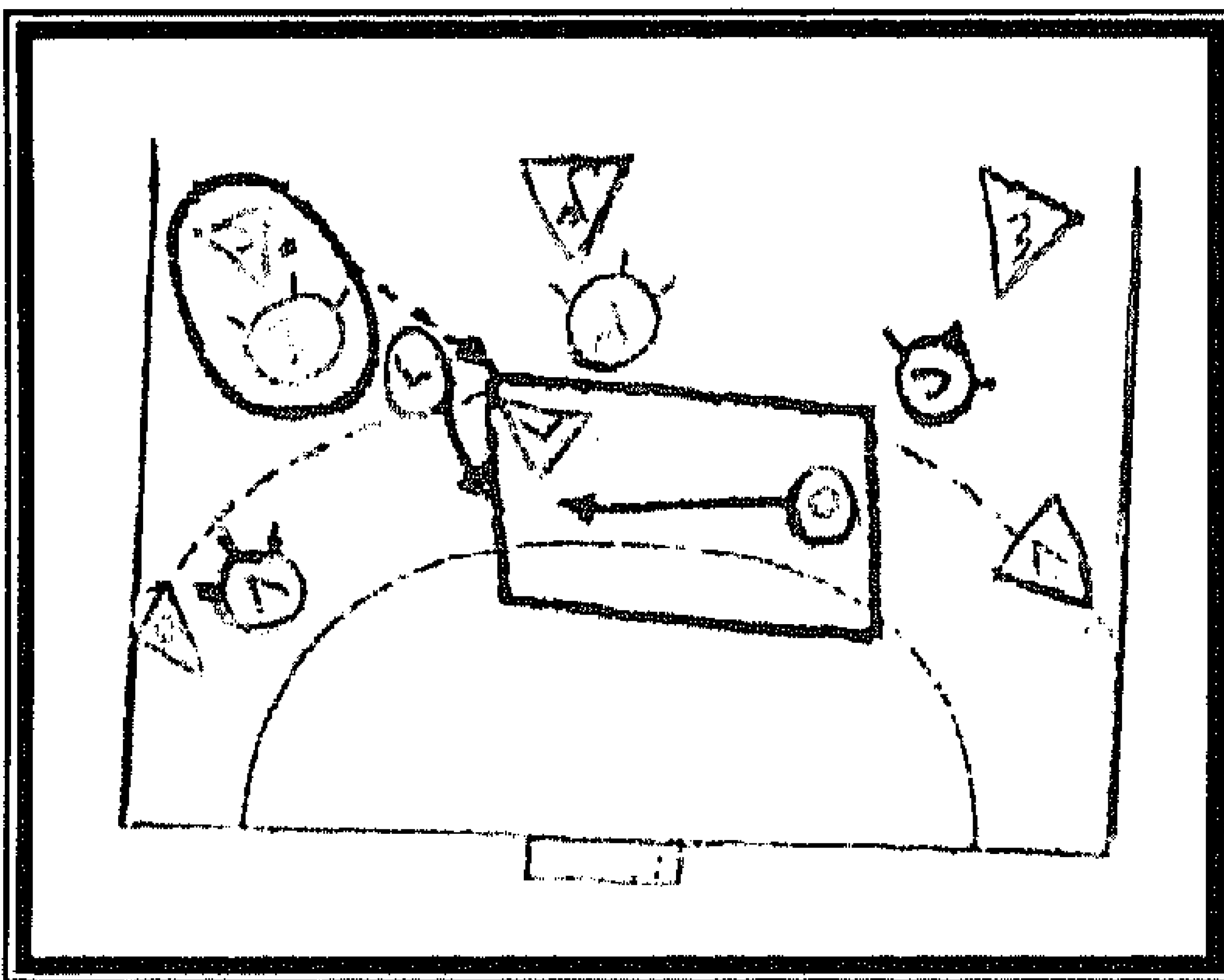
شكل (٤٠٥)

ج- عندما تكون الكرة مع الهجوم المتوسط الخلفي رقم (٣): رقم ٦ يهاجم ٣، رقم ٤ يغطي خط سير الكرة نحو ٢ ، ٣ يغطي ٦ من ناحية خط سير الكرة ، ٧ يغطي ٥ ، ٥ يغطي ٧ رقم ٢ يغطي ٤. شكل (٤٠٦)



شكل (٤٠٦)

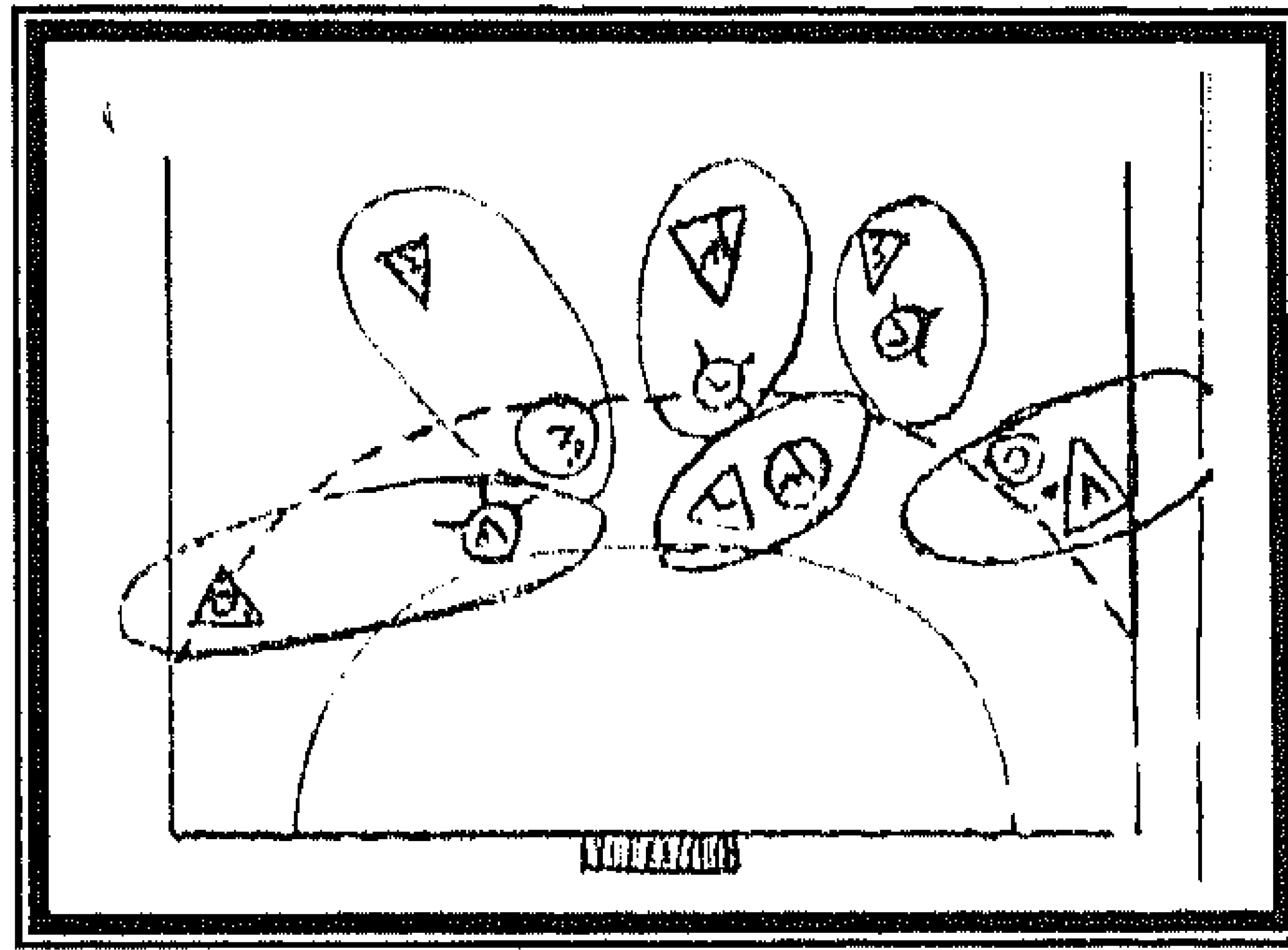
د- عندما تمرر الكرة إلي لاعب الدائرة رقم ٦ من خلف المدافع ٣ : رقم ٦ يتقهقر للخلف ليغطي ٦ من الجانب ويتحرك ٥ ليغطيه من الخلف، رقم ٣ يغطي ٣، رقم ٤ يهاجم ٢ ، رقم ٧ يغطي ٥. شكل (٤٠٧)



شكل (٤٠٧)

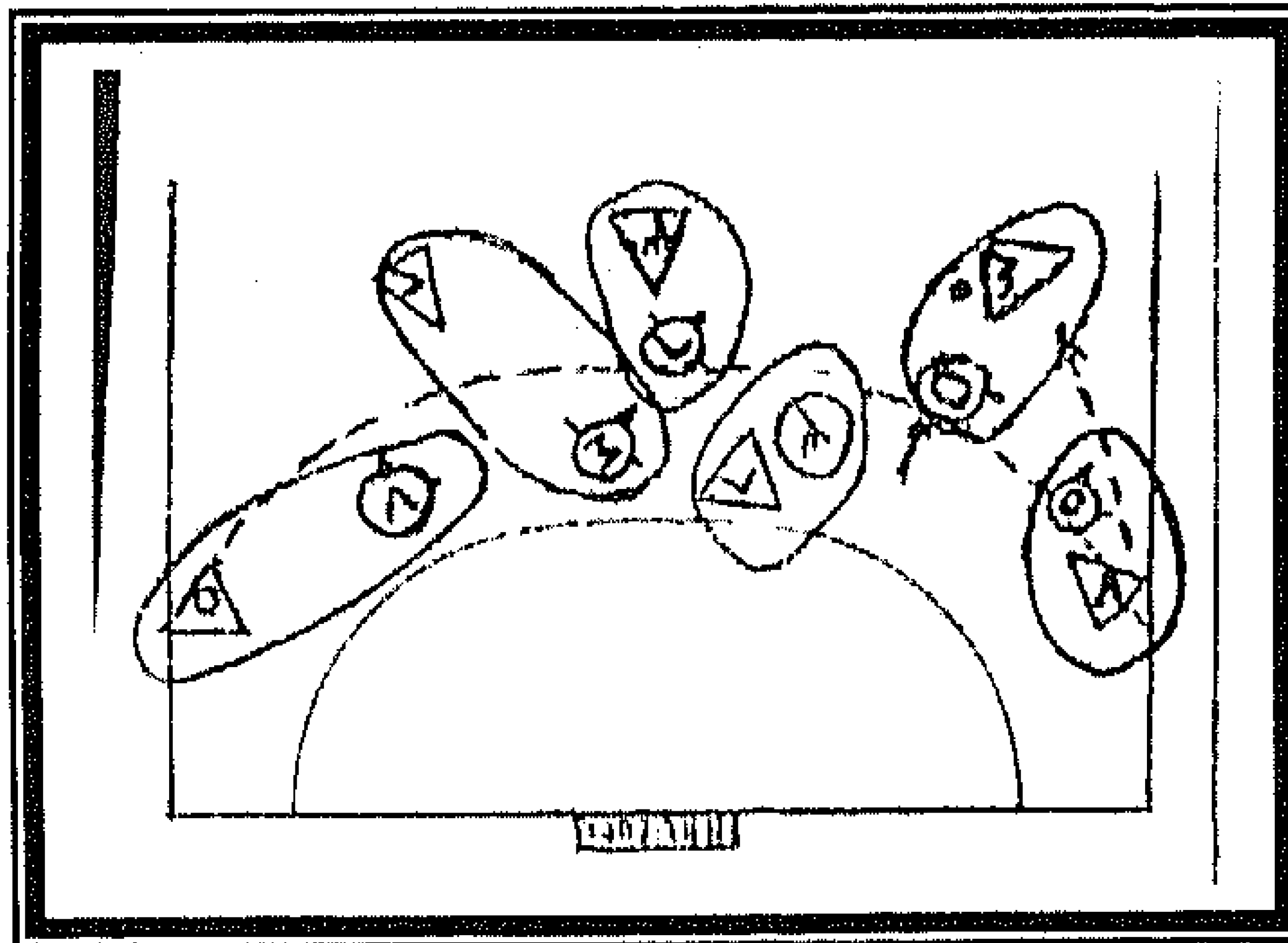
٢- التحركات اللحظية الأساسية في دفاع (٣ : ٢ : ١)

أ- عندما تكون الكرة من الجناح الأيسر : رقم (٥) يهاجم ٧ ، ٢ يغطي خط سير الكرة نحو ٤ ، رقم (٣) يغطي ٦ في خط سير الكرة ، ٦ يغطي ٣ ، ٤ و٧ يتزاحمان للداخل نحو بؤرة الهجوم. شكل (٤٠٨)



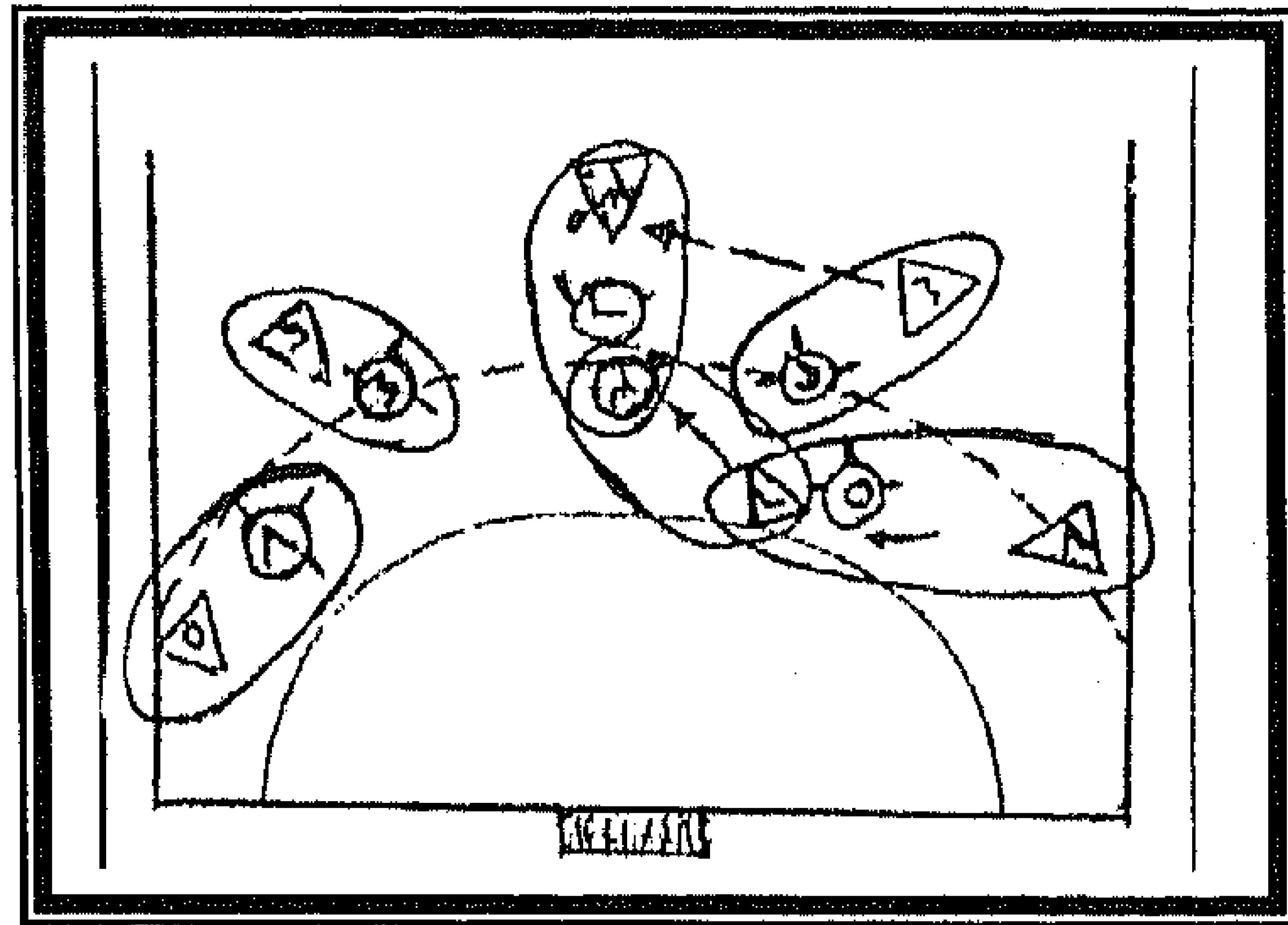
شكل (٤٠٨)

ب- عندما تكون الكرة مع الظهير الأيسر (لاعب أيمن) : رقم ٢ يهاجم ٤ ، ٥ يغطي خط سير الكرة نحو ٧ ، رقم ٣ يغطي ٦، رقم ٦ يغطي خط سير لكرة نحو ٣ ، ٤ و ٧ يتزاحمان نحو بؤرة الهجوم. شكل (٤٠٩)



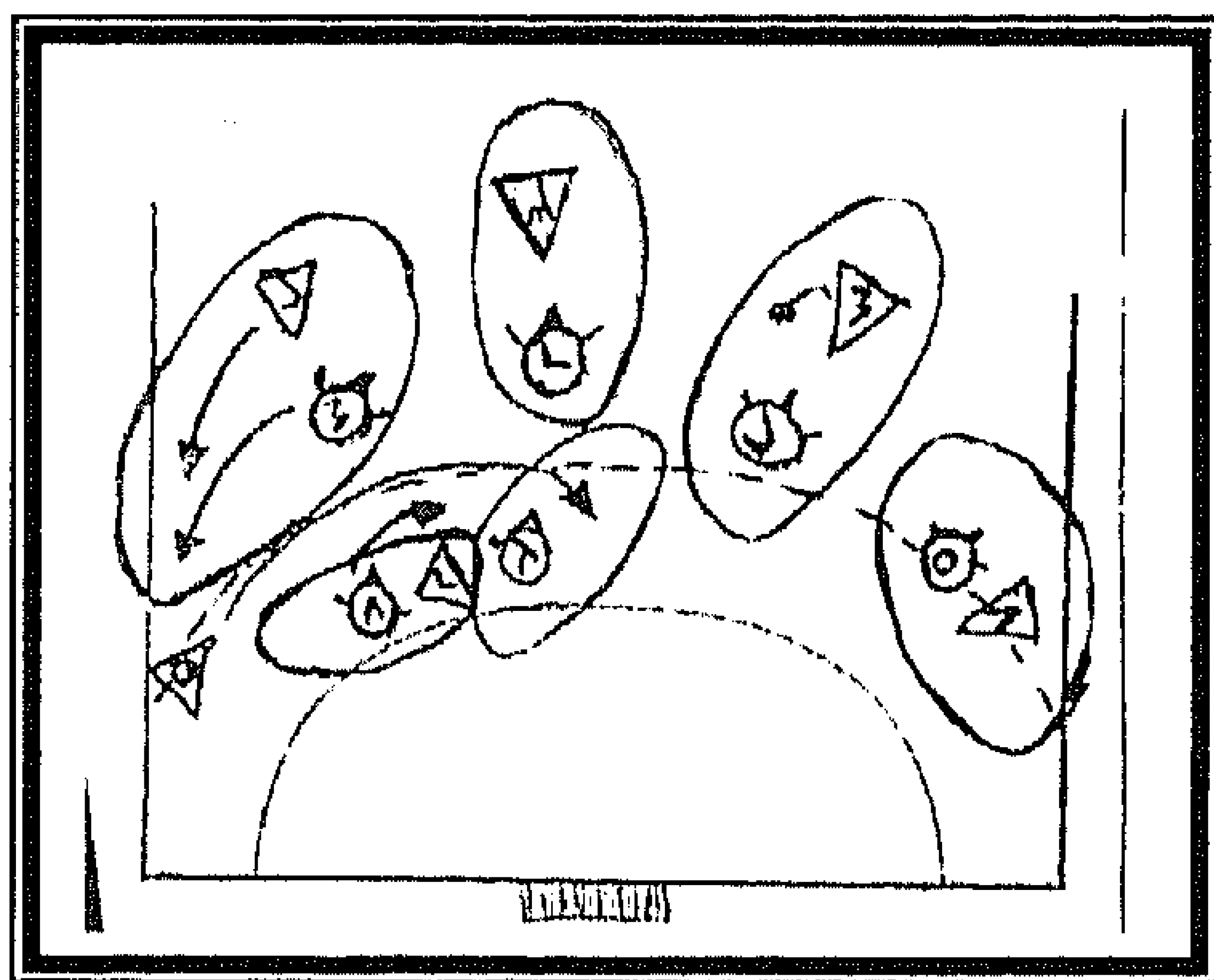
شكل (٤٠٩)

ج- عندما تكون الكرة مع متوسط الهجوم الخلفي : رقـــم ٦ يهاجم رقـــم ٣ ، ٢ يغطي ٤، ٥ يتزاحم للداخل ليغطي ٦، ٣ يتزاحم للداخل خلـــف ٦،٤ يغطي خط سير الكرة نحو ٢، رقم ٧ يتزاحم للـــداخل نحـــو بـــؤرة الهجــــوم. شكل (٤١٠)



شكل (٤١٠)

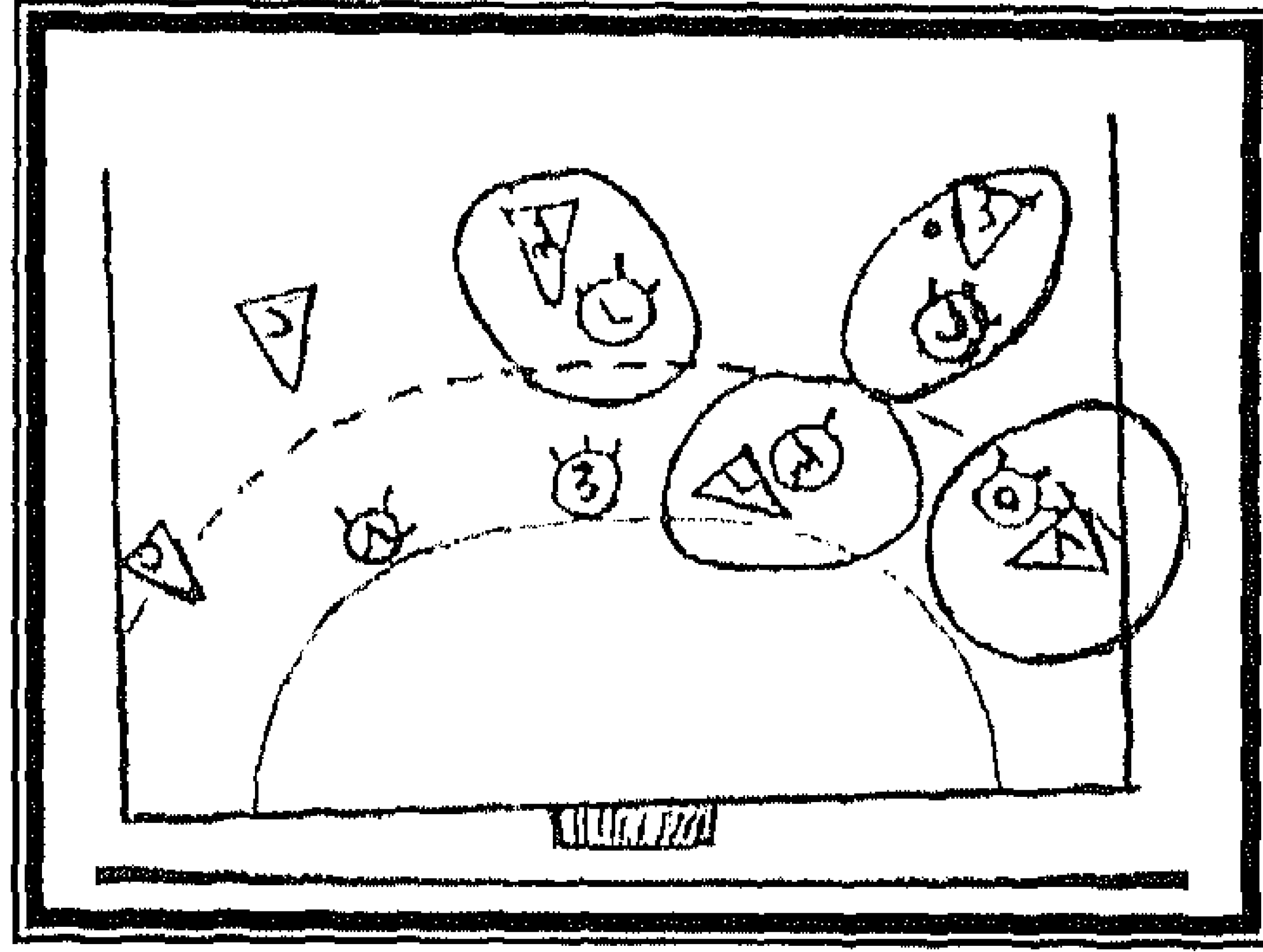
د- عندما يقطع الجناح للداخل : رقم ٧ يغطي ٦، ٣ يغطي ٥ القاطع، رقم ٤ يغطي ٢ القاطع نحو مركـــــز الجنــــــاح ، رقم ٢ يهاجم ٤ ، رقم ٥ يغطــــي خط سير الكرة نحو ٧ ، ٦ يغطي ٣. شكل (٤١١)



شكل (٤١١)

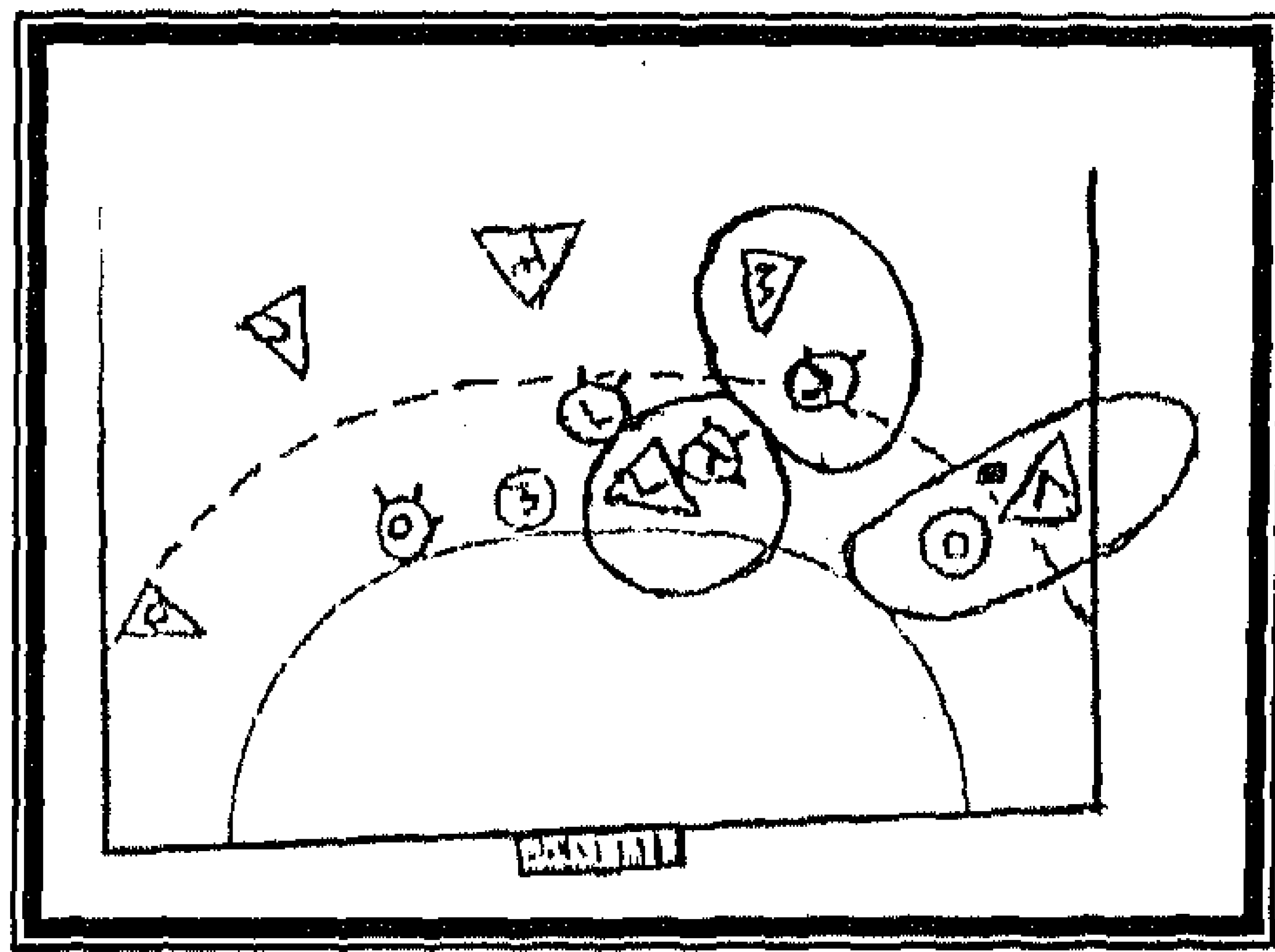
٣- التحركات اللحظية الأساسية في دفاع (٥ : ١)

أ- عندما تكون الكرة مع الظهير الأيسر: رقم (٢) يهاجم (٤) ، رقم ٥ يغطي خط سير الكرة نحو ٧، رقم (٣) يغطي رقم ٦، رقم ٦ يغطي خط سير الكرة نحو ٣، ٤ و ٧ يتزاحم نحو بؤرة الهجوم. شكل (٤١٢)



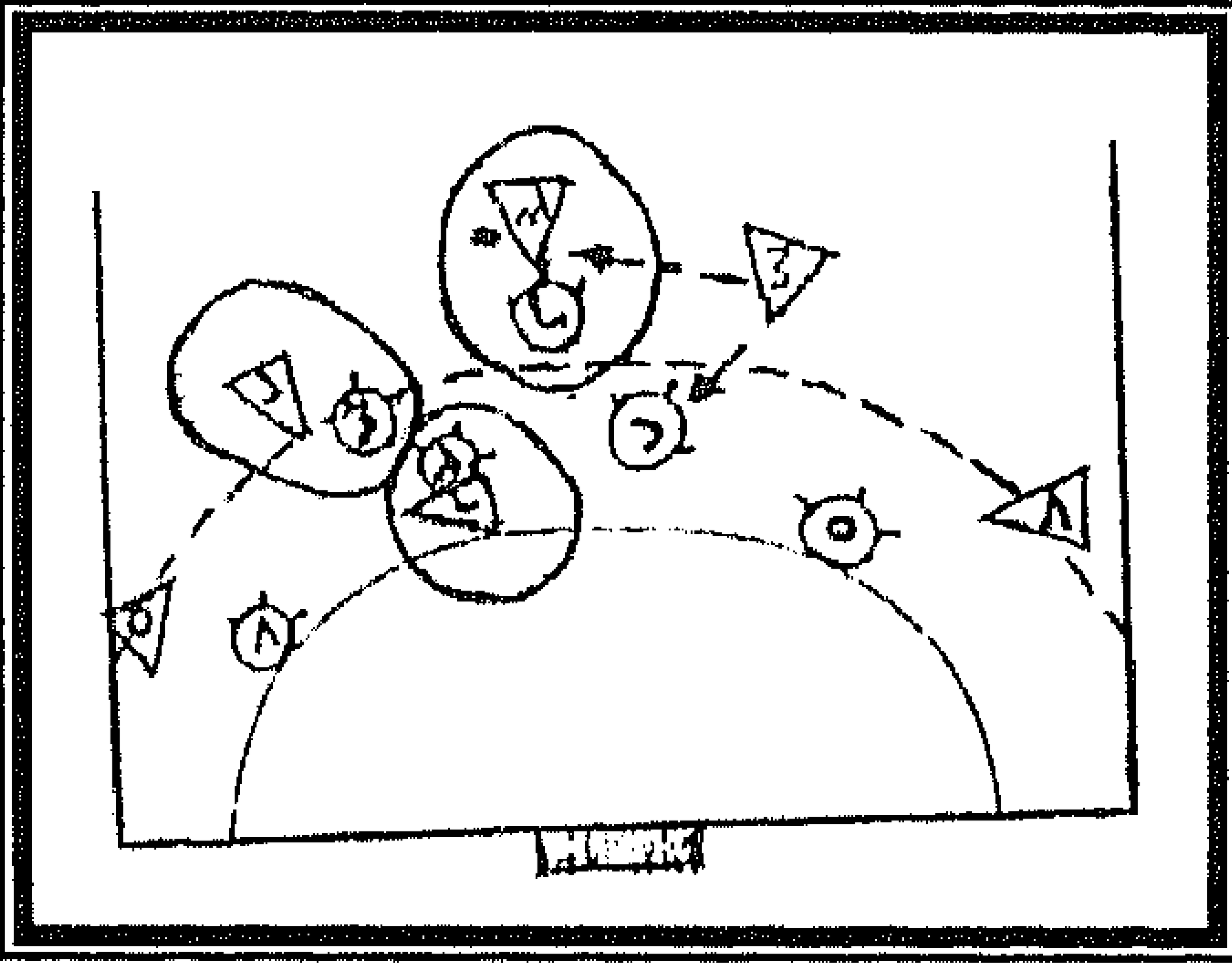
شكل (٤١٢)

ب- عندما تكون الكرة مع الجناح الأيسر : رقم (٥) يهاجم رقم ٧ ، رقم ٢ يغطي خط سير الكرة نحو ٤، رقم (٣) يغطي ٦، أرقام ٦ و ٤ و ٥ يتزاحمان نحو بؤرة الهجوم. شكل (٤١٣)



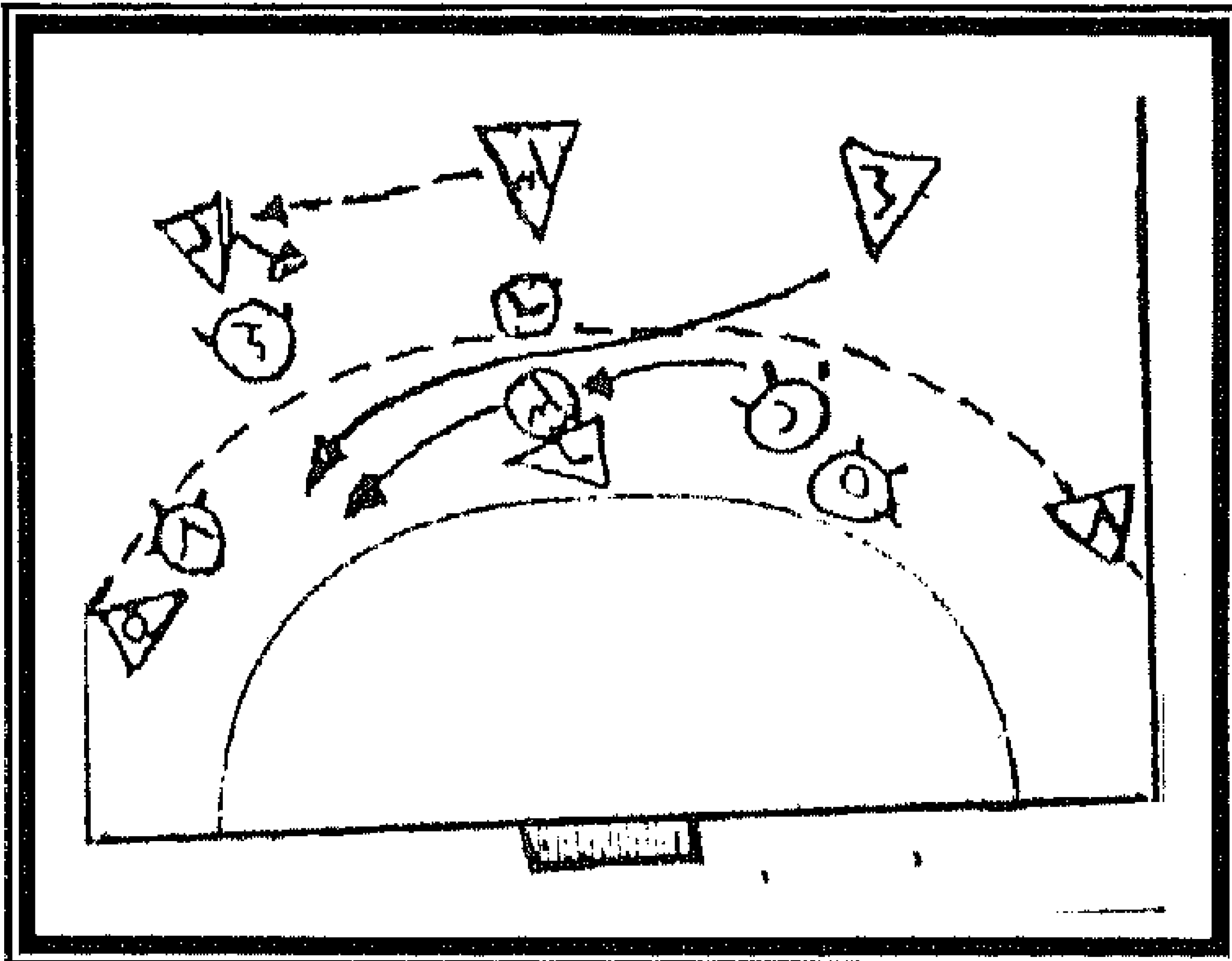
شكل (٤١٣)

ج- عندما تكون الكرة مع متوسط الهجوم الخلفي : رقم ٦ يهاجم رقم ٣ ، رقم (٤) يغطي خط سير الكرة نحو ٢، ٢ و٥ يتزاحمان نحو بؤرة الهجوم، ٧ يتزاحم نحو بؤرة الهجوم. شكل (٤١٤)



شكل (٤١٤)

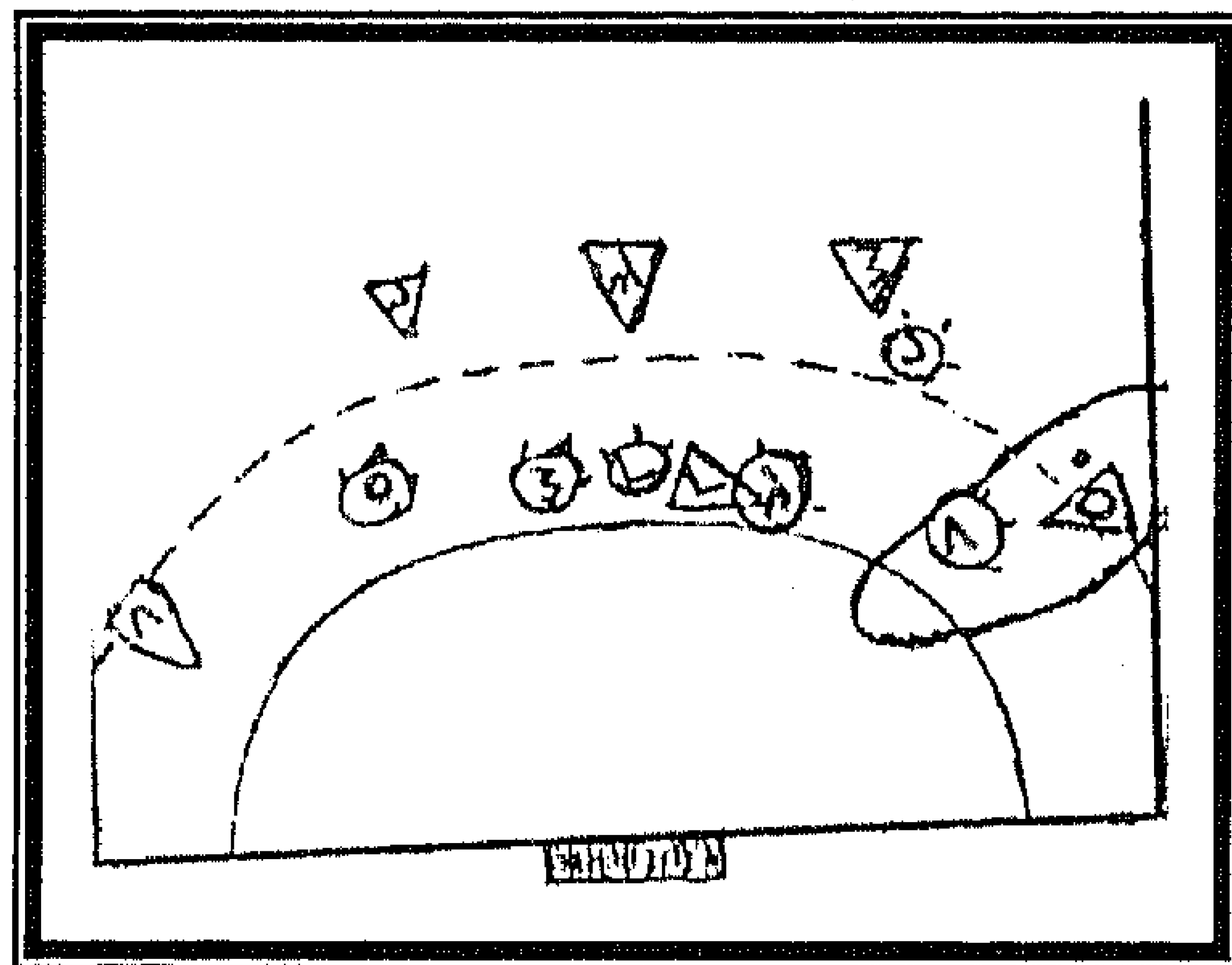
د- عندما يقطع الظهير الأيسر : رقم ٢ يغطي ٤ أولاً، ثم يغطي رقم ٦، رقم ٣ يسلم رقم ٦ ويغطي رقم ٤، رقم ٤ يهاجم رقم ٢، رقم ٧ يغطي خط سير الكرة نحو ٥، ٦ يغطي ٣ ، ٥ يتزاحم نحو بؤرة الهجوم. شكل (٤١٥)



شكل (٤١٥)

٤- التحركات اللحظية الأساسية في تشكيل ٦ : صفر

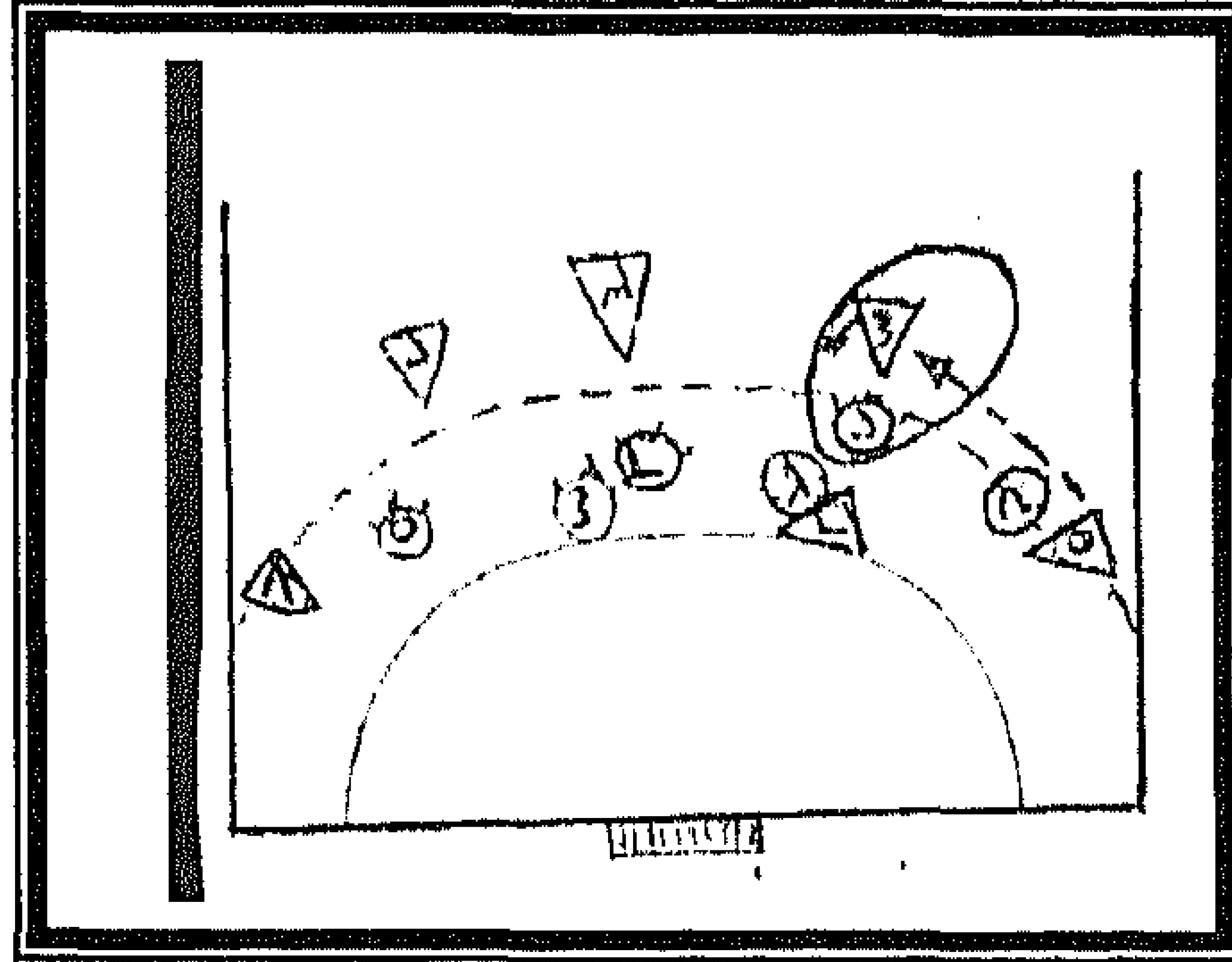
أ- عندما تكون الكرة في مركز الجناح الأيسر : رقم ٧ يهاجم ٥ ، رقم ٢ يغطي خط سير الكرة نحو ٤ ، رقم ٣ يغطي ٦ ، ٦و٤ يتزاحمان



شكل (٤١٦)

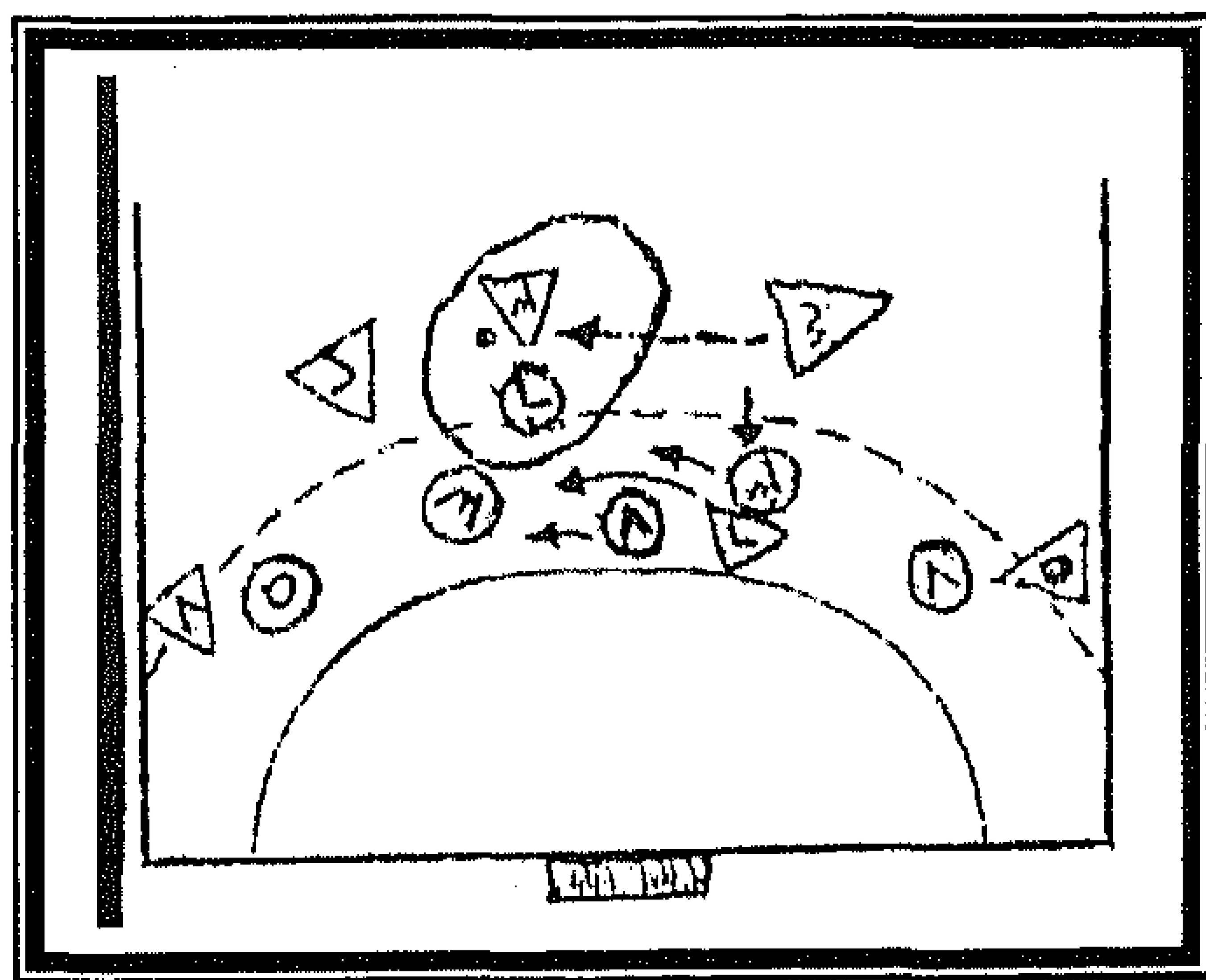
نحو بؤرة الهجوم متقدماً للأمام في خط سير الكرة نحو ٧. شكل (٤١٦)

ب- عندما تكون الكرة مع الظهير الأيسر : رقم ٢ يهاجم ٤، رقم ٧ يغطي خط سير الكرة نحو ٥، رقم ٣ يغطي ٦ ، ٦ يتزاحم نحو بؤرة الهجوم قليلاً متقدماً للأمام في خط سير الكرة نحو ٧. شكل (٤١٧)



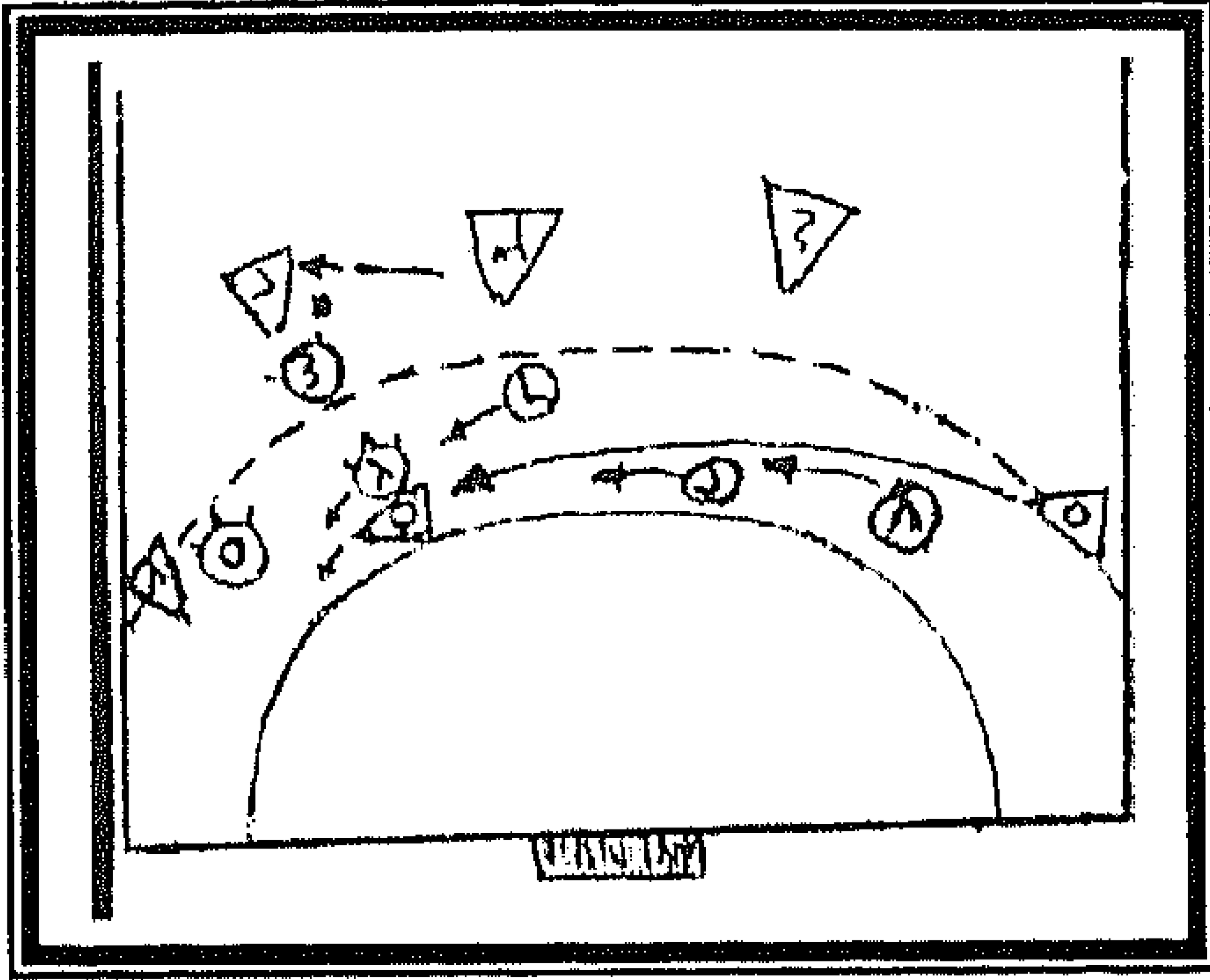
شكل (٤١٧)

ج- عندما تكون الكرة مع متوسط الهجوم الخلفي : رقم ٦ يهاجم ٣ ، رقم ٣ يغطي ٦ أولاً ثم يسلم لرقم ٢ رقم ٤ يستعد لمهاجمة ٢،رقم ٥ يتقدم للأمام استعدادا لمهاجمة خط سير الكرة نحو ٧. شكل (٤١٨)



شكل (٤١٨)

د- عندما تكون الكرة مع الظهير الأيمن ويقطع الجناح الأيسر للداخل : رقم ٤ يهاجم ٢ ، رقم ٧ يجري للداخل لتغطية ٥، رقم ٢ يتسلم ٥ ويجري معه، رقم ٣ يغطي ٥ القاطع في المرحلة الأخيرة . شكل (٤١٩)



شكل (٤١٩)

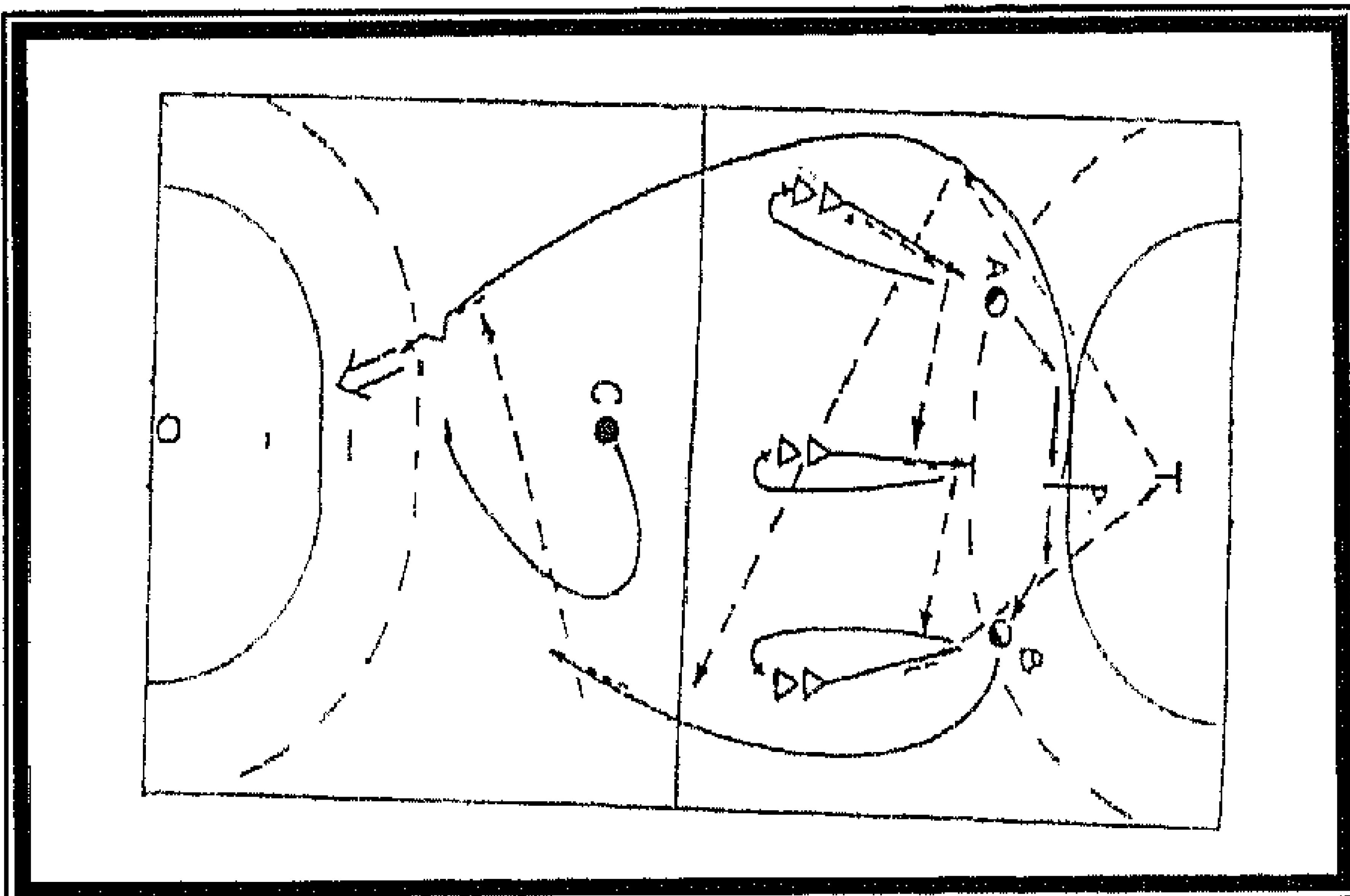
٥- التحركات الدفاعية بطريقة ٦ / صفر :

أهم الواجبات :

- التحركات الدفاعية التي يجب أن تؤدي بناء علي التمرير.
- التغير السريع من الدفاع إلي الهجوم.

■ ثلاثة مجموعات في الهجوم الخلفي ومدافعين B، A تسير الكرة بالتمرير بين المهاجمين مع الضغط المستمر وعلي المدافعين التحرك للمقابلة.

■ بعد ٣٠ ث من العمل يرفع المدرب يديه لاستلام الكرة ثم يجري المدافعين للأمام سريعاً لعمل هجمة مرتدة ويحاول المدافع C إيقافهم والدفاع عليهم. شكل (٤٢٠)

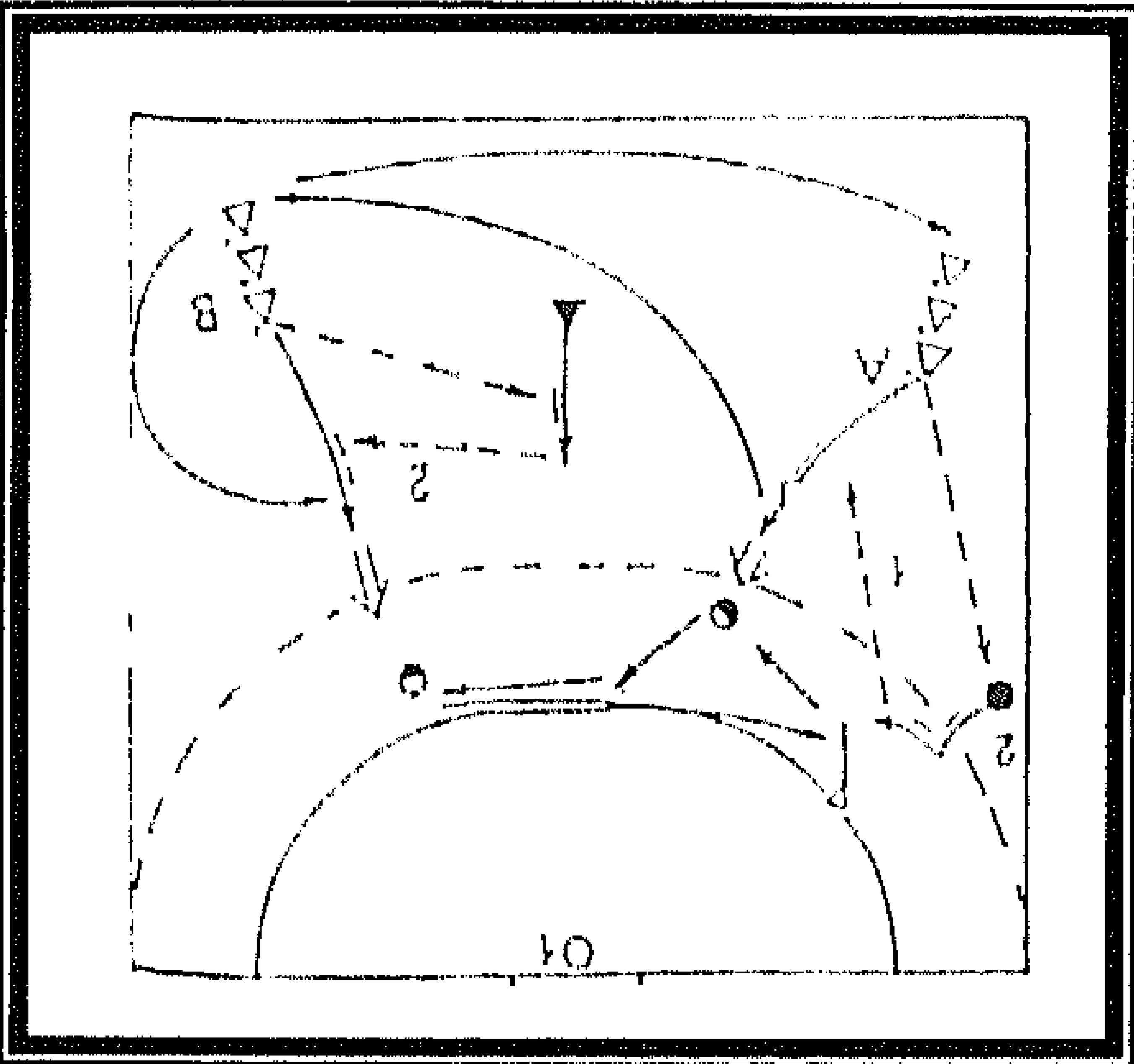


شكل (٤٢٠)

أهم الواجبات :

- الدفاع علي التحركات القطرية الهجومية.
- التحركات الجانبية للمدافع.
- التغير السريع من الدفاع إلي الهجوم.

■ مجموعتان في الهجوم الخلفي ويستمر التمرير من اللاعب A إلي ٢ عدة مرات وعندما يتحرك A للضغط يستلم الكرة من ٢ ويتحرك المدافع قطرياً للخارج للمقابلة ثم النزول علي دائرة ال٦ متر للتحرك جانبا والدفاع علي المهاجم B ثم العودة سريعاً بالجري الجانبي إلي وضعه الأساسي وهكذا. شكل (٤٢١)



شكل (٤٢١)

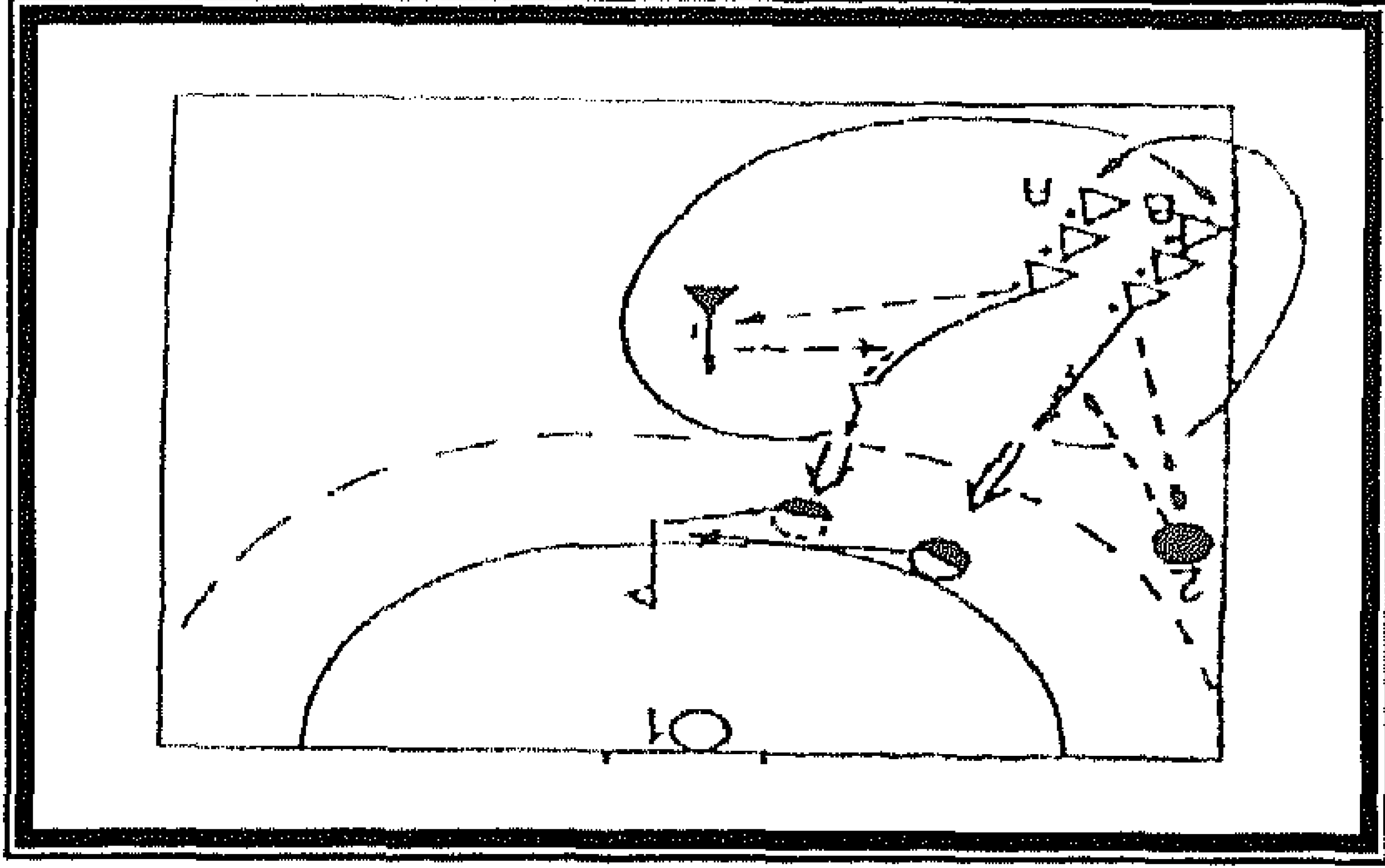
أهم الواجبات :

- التحركات الدفاعية الجانبية.
- الدفاع علي التصويب.

■ مجموعتان في مركز الباك الأيسر ومدافع علي دائرة ال٦ متر يبدأ لاعب المجموعة B بالتمرير للمدرب ٢ والاستلام من الجري للتصويب علي المرمى وهنا يتحرك المدافع سريعاً لمهاجمة B ثم العودة سريعاً إلي

مكانه لعمل حائط صد أو مقابلة المهاجم A الذي يصوب علي المرمي.

شكل (٤٢٢)



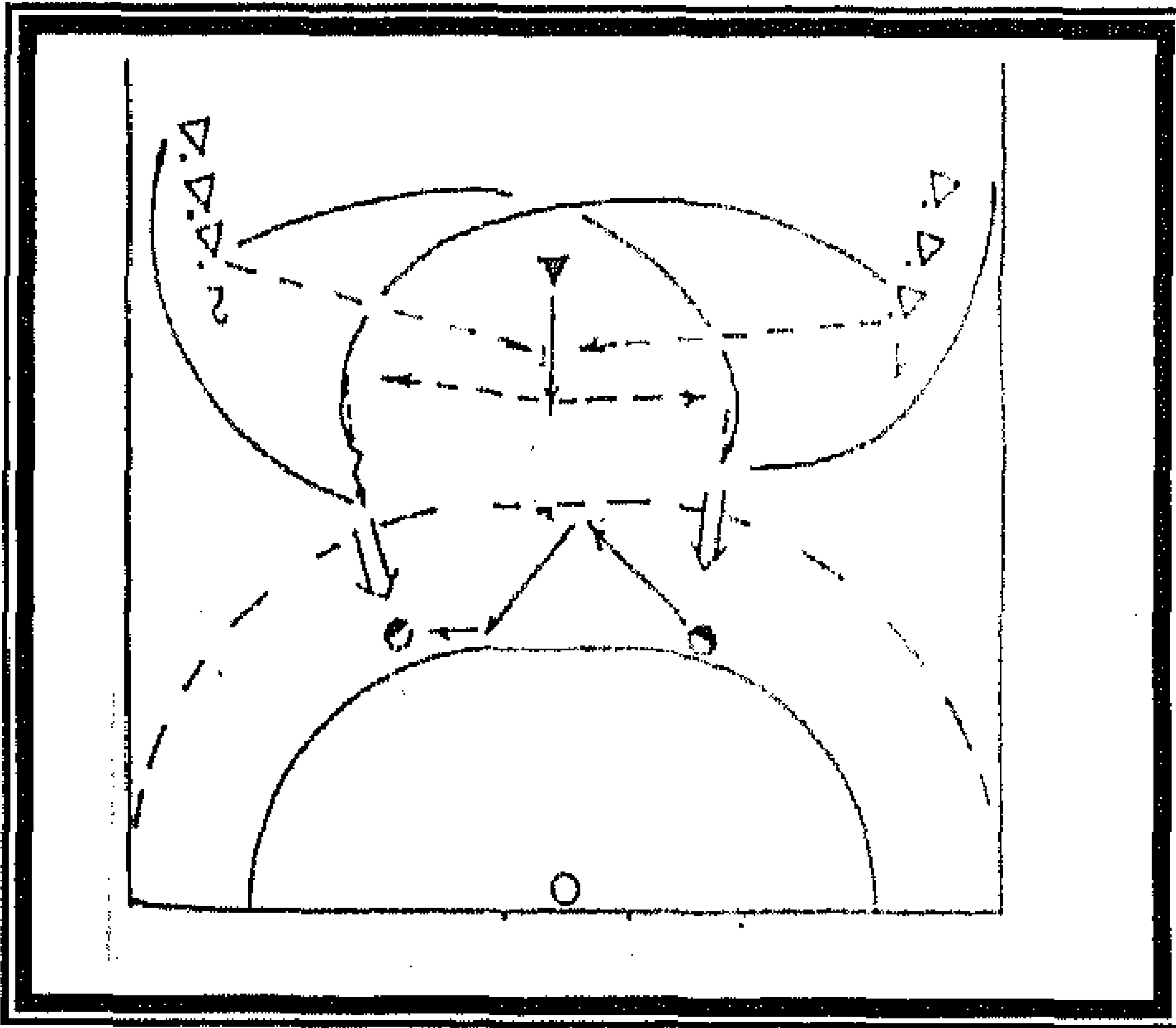
شكل (٤٢٢)

أهم الواجبات :

- سرعة التحرك الدفاعي

■ مجموعتان والمدرب في المنتصف كما هو موضح بالرسم يقوم لاعب المجموعة ١ بالتمرير للمدرب ثم يجري من خلفة لاستلام الكرة للتصويب علي المرمي وهنا يتحرك المدافع من علي خط ال٦ متر لمقابلة المدرب ٩ متر ثم النزول خلفا لمقابلة المهاجم ١ الذي يقوم بالتصويب علي المرمى وهكذا يستمر التدريب من الجانب الأخر.

شكل (٤٢٣)



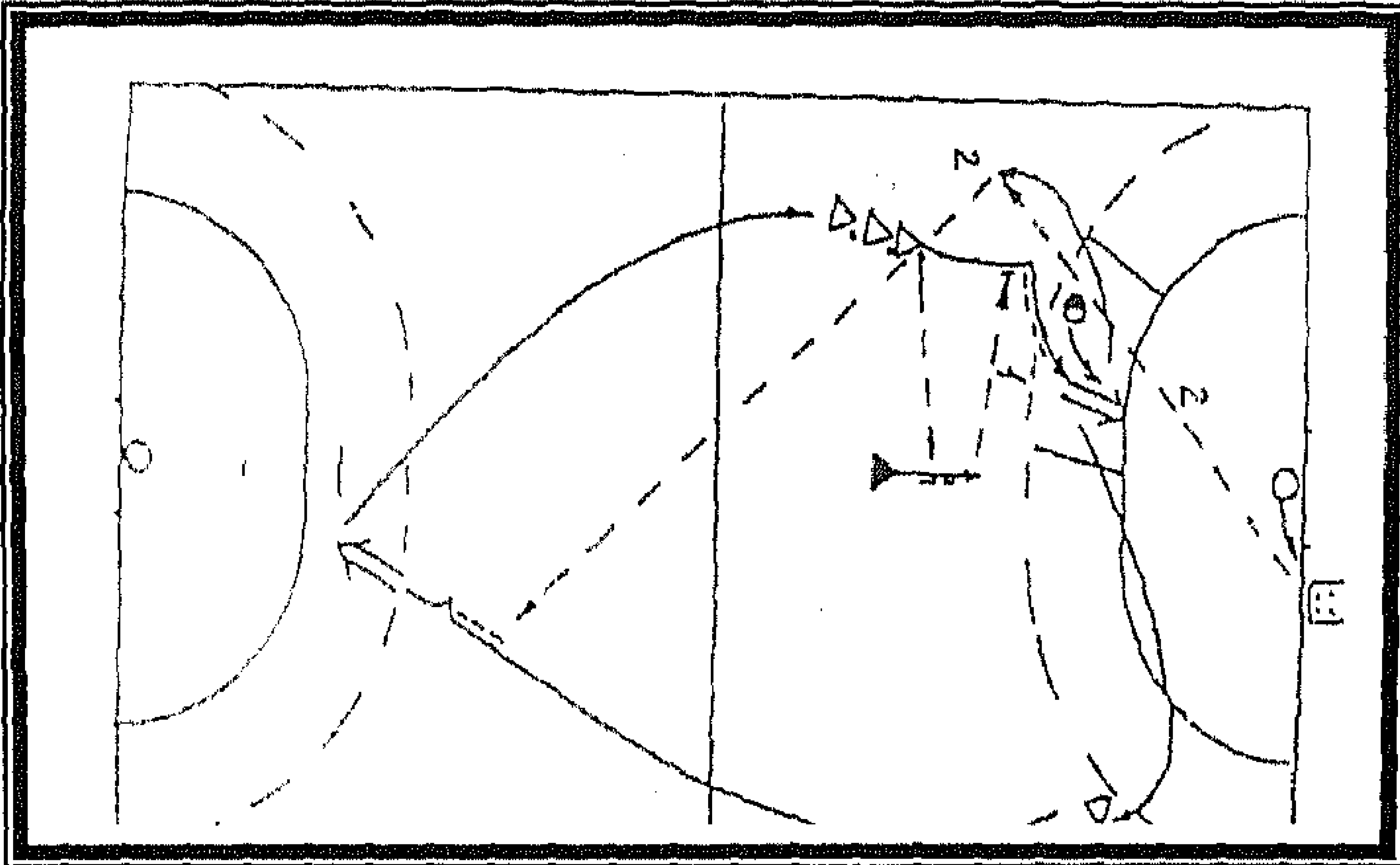
شكل (٤٢٣)

هـ - أهم الواجبات :

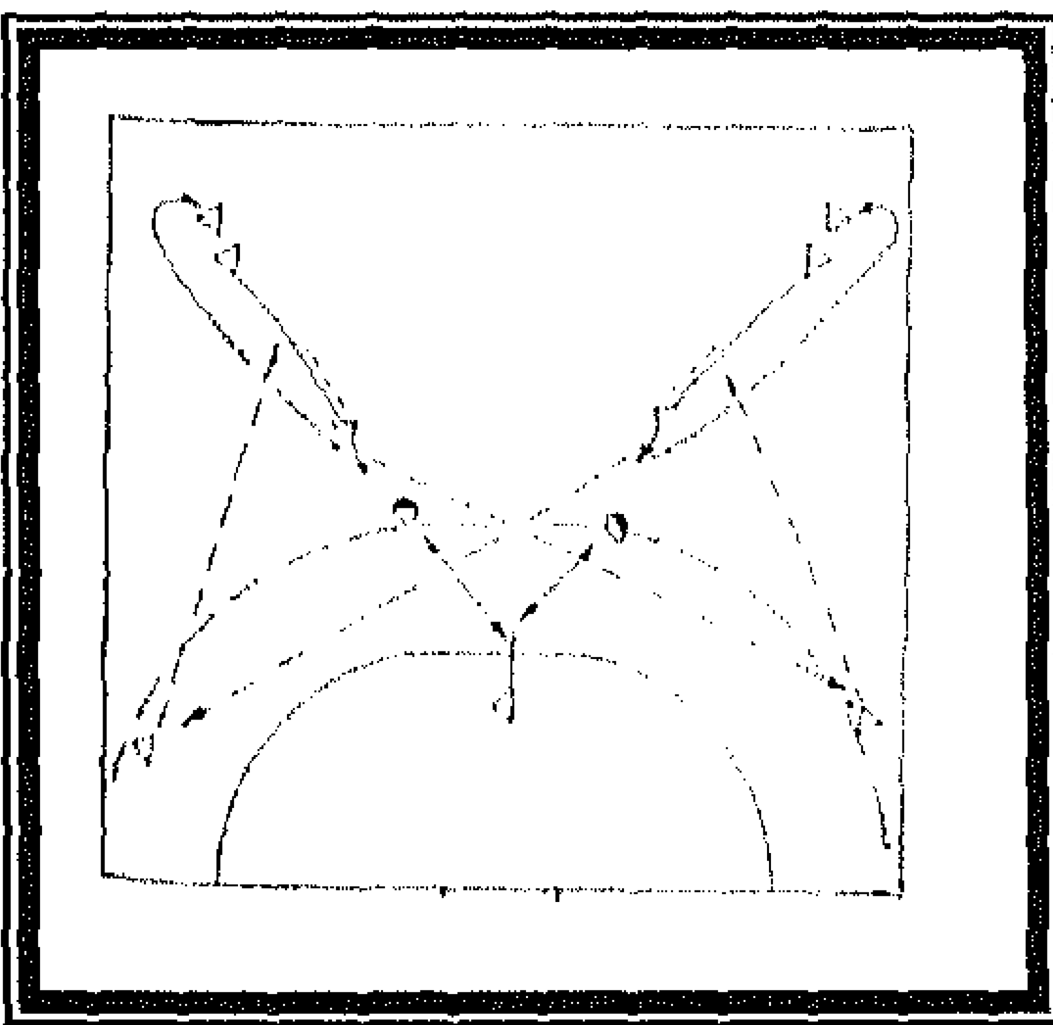
- الدفاع علي مهاجم واحد

- التغير السريع من الدفاع إلي الهجوم.

■ مجموعة في مركز الظهير ويستمر التمرير مع المدرب ثم الجري للتصويب علي المرمى وهنا يتحرك المدافع المتواجد علي خط دائرة الـ٩ متر لإيقاف المهاجم ثم الجري سريعاً لاستلام الكرة من حارس المرمى وتمريرها إلي نفس لاعب المجموعة رقم ٢ الذي يجري سريعا لعمل هجمة مرتدة للتصويب علي المرمى. شكل (٤٢٤)



شكل (٤٢٤)



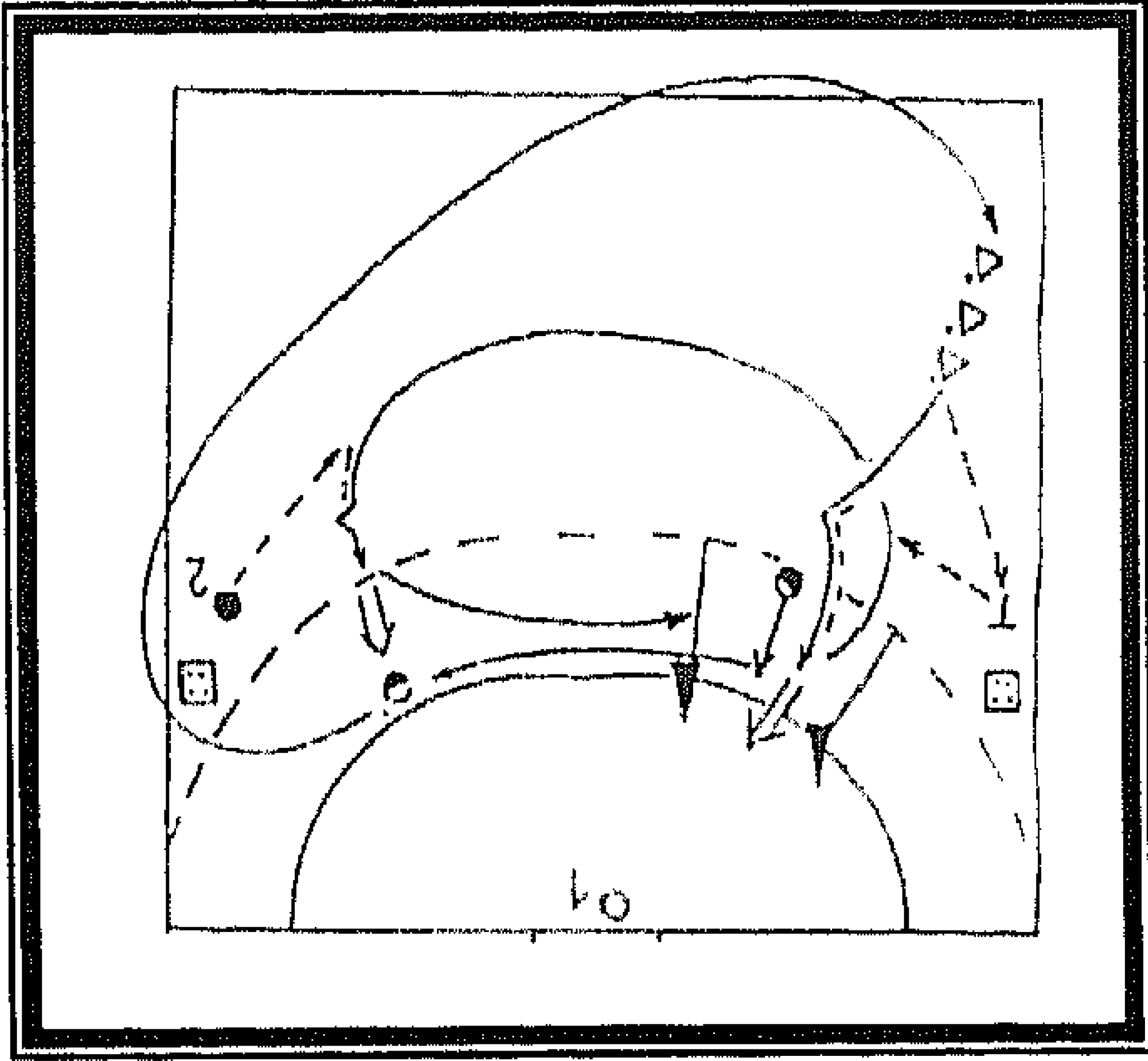
شكل (٤٢٥)

أهم الواجبات :

- التحركات الدفاعية الخاصة للقدمين

■ أربع مجموعات اثنان منهم علي جناحي الـ٦ متر، واثنان في الخط الخلفي، والمدافع أسفل العلم تبدأ الكرة بالتمرير من الجناح الأيسر إلي الباك الأيسر إلي الجناح الأيمن إلي الباك الأيمن الذي يعيدها إلي الباك الأيسر وعندما تصل الكرة إلي إحدى المهاجمين في مركزي الباك علي المدافع التحرك سريعاً

للأمام بخطوة أو اثنين لمقابلتهم ثم العودة بالجري سريعاً للخلف علي خـــط دائرة الـــ٦ متر عندما تصل الكـــرة إلي المهاجمين في مركـــزي الجنـــاح. شكل (٤٢٥)



شكل (٤٢٦)

أهم الواجبات :

- التحرك مع المدافع
- حائط الصد

■ مجموعة في مركز الباك الأيسر تقوم بالتمرير للمدرب ثم الجري للاستلام منه للتصويب علي المرمى وهنا يتحـــــرك المدافع الواقف علي دائرة ال٩ متر مع الباك المصوب لإيقافه ثم يجري بسرعة علي دائرة الـــ٦ متر لعمـــل حائط صد أو مقابلة نفس المهاجم الذي يـــحاول التصويب مـــن مركـــز الباك الأيسر يتم تبادل الأدوار حيث يتجه المهاجم ليأخذ مكان المدافع علي ال٩ متر ويتجه المدافع خلف مجموعة الباك الأيسر. شكل (٤٢٦)

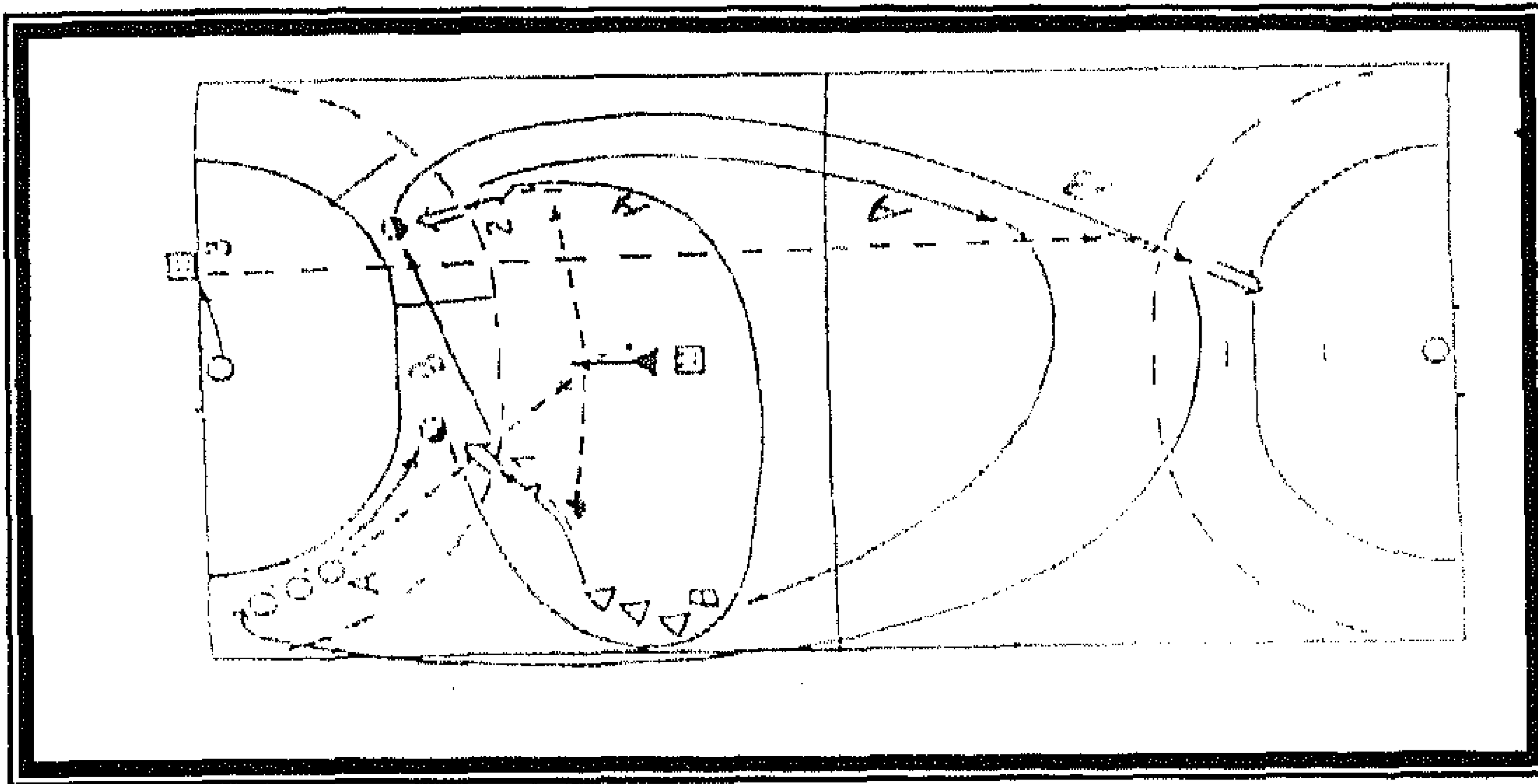
أهم الواجبات :

- التحرك علي المدافع .
- التغير السريع من الدفاع إلي الهجوم .

■ مجموعة من المدافعين في مركز الجناح الأيسر وأخرى من المهاجمين في مركز الباك الأيسر والمدرب في المنتصف.

■ المدافع A بعد تمرير الكرة للمدرب يتحرك بسرعة لمقابلة المهـــاجم B ثم يجري سريعاً خلف المجموعة B لاستلام الكرة من مركـــز البـــاك الأيمـــن للتصويب علي المرمى.

- المهاجم B بعد التصويب علي المرمى يجري سريعاً علي دائـــرة ال٦ متـــر لمقابلة A الذي يصوب علي المرمى.
- حارس المرمى يمرر الكرة سريعاً للاعب B ويحاول اللاعب A الدفاع عليه وقطع الكرة يتم تبادل الأدوار. شكل (٤٢٧)

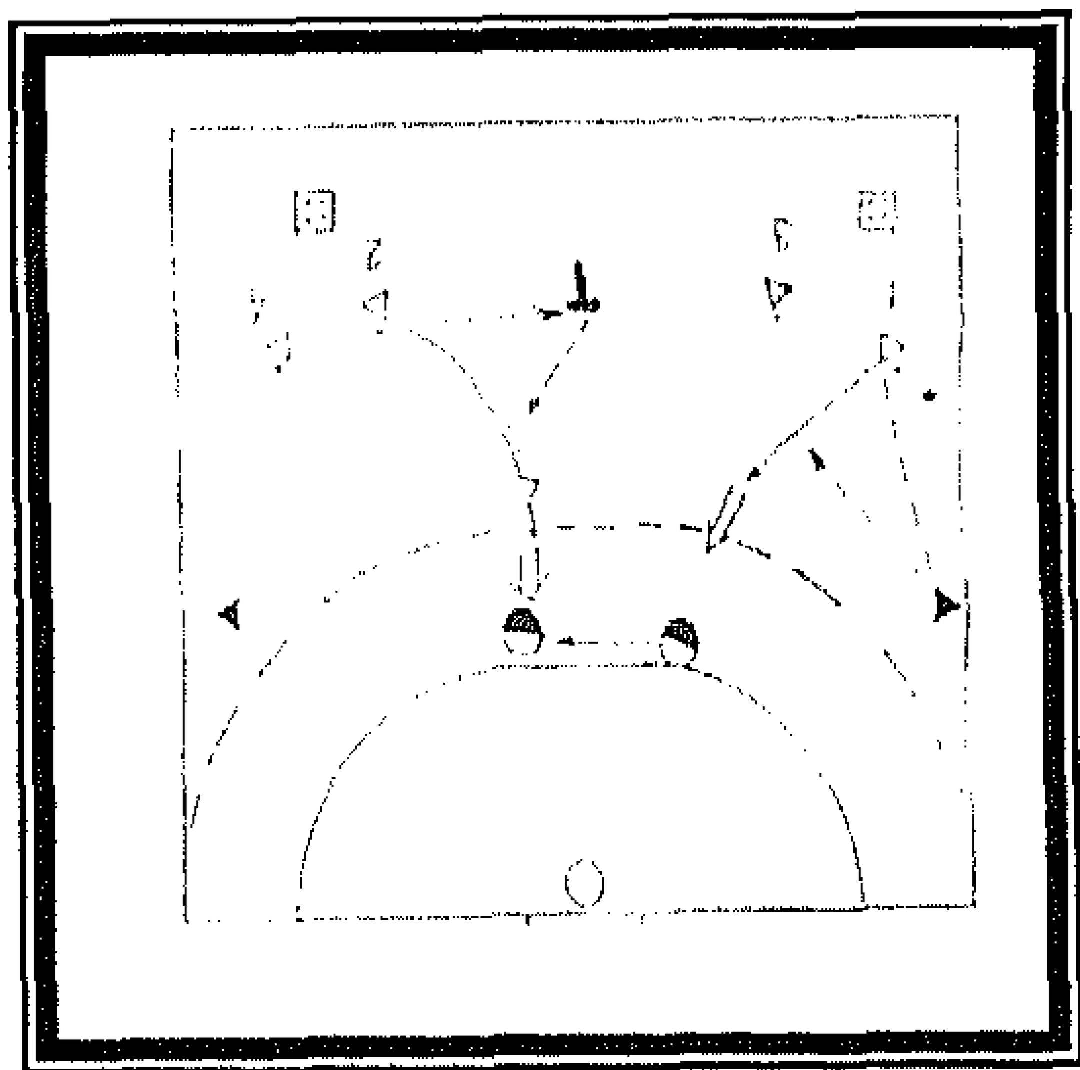


شكل (٤٢٧)

أهم الواجبات :

- إيقاف المهاجم
- التوقع لنوع التصويب والدفاع عليه.

- أربع مجموعات من المهاجمين ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ومدافع علي الدائرة الــــ٦ متر
- يبدأ التدريب بتمرير الكـــرة مـــن ١ إلى اللاعب في مركز الجناح ثم استلامها مـــن الجري للتصويب من الجري خـــارج ال٩ متر وعلي المدافع التحرك لإيقاف المهـــاجم أو عمل حائط مناسب لنوع التـــصويب ثم الجري سريعا للدفاع علي المهاجم أو عمل حائط صد مناســـب لنوع التـــصويب ثم



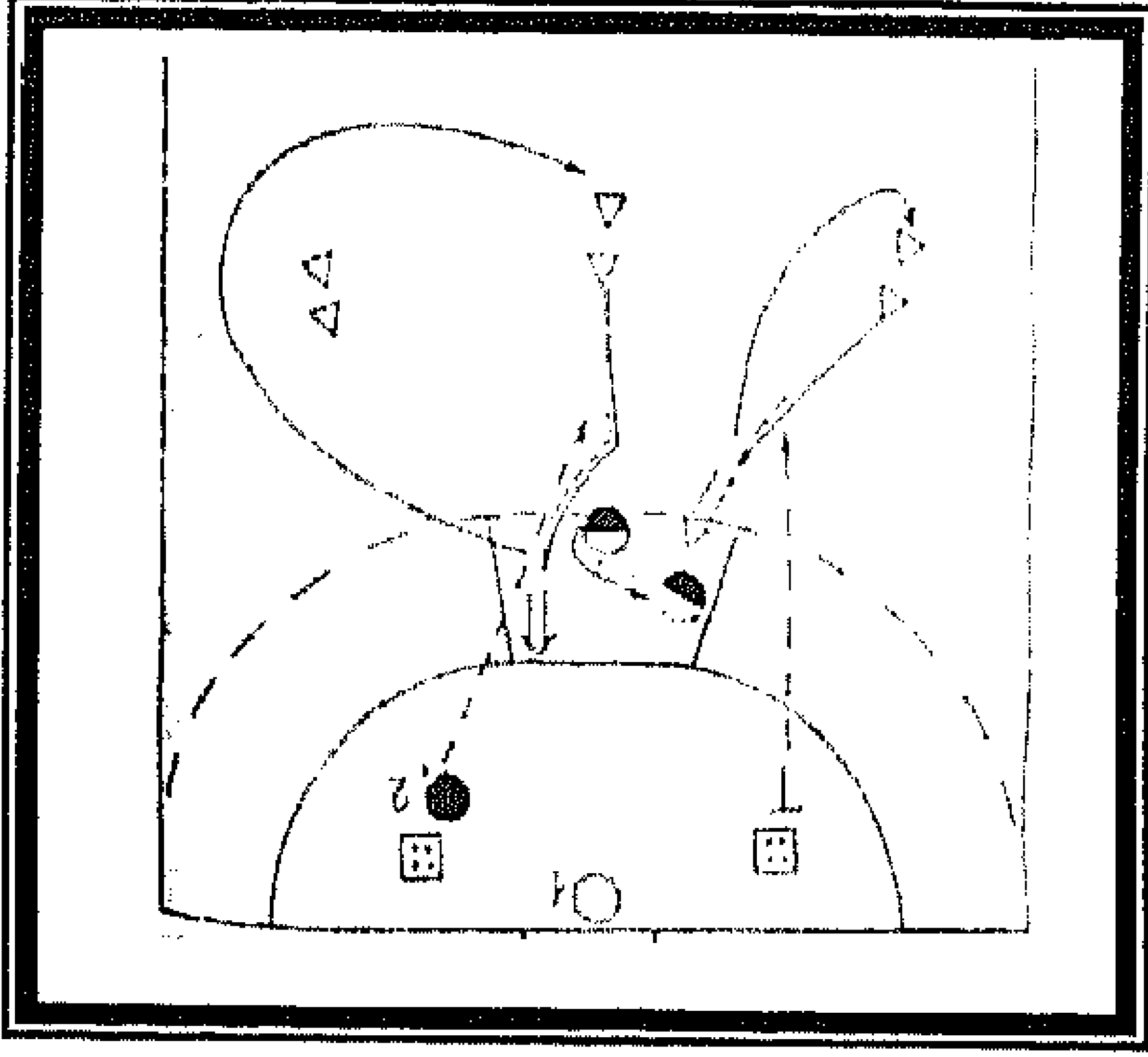
شكل (٤٢٨)

الجري سريعا للدفاع علي المهاجم ٢ الذي يصوب من الوثب لأعلــى ثم الدفاع علي المهاجم ٣ الذي يصوب من الجري خارج الــ٩ متر وهكــذا يستمر الأداء مع تبادل الأدوار. شكل (٤٢٨)

أهم الواجبات :

- الدفاع عن قرب للمهاجم
- التوقع لنوع التصويب والدفاع عليه

■ ثلاثة مجموعات في المراكــز الهجوميــة الخلفية واثنان حارس مرمى داخل منطقة المرمى ومدافع واحد علي خط ال٩ متر يقوم إحدى الحراس بتمرير الكرة للاعب المتقدم في أي مجموعة والذي يصوب علي المرمى بالوثب لأعلــى أو مــن أسفل الذراع وعلي الدفاع التحرك معه وإيقافه ثم بســرعة يمرر الحارس الثاني الكرة للاعب أخر في مجموعة أخرى وعلي المدافع التحــرك سريعاً علي المهاجم لإيقافه أو لعمل حائط الصد المناسب لنوع التصويب . شكل (٤٢٩)



شكل (٤٢٩)

أهم الواجبات :

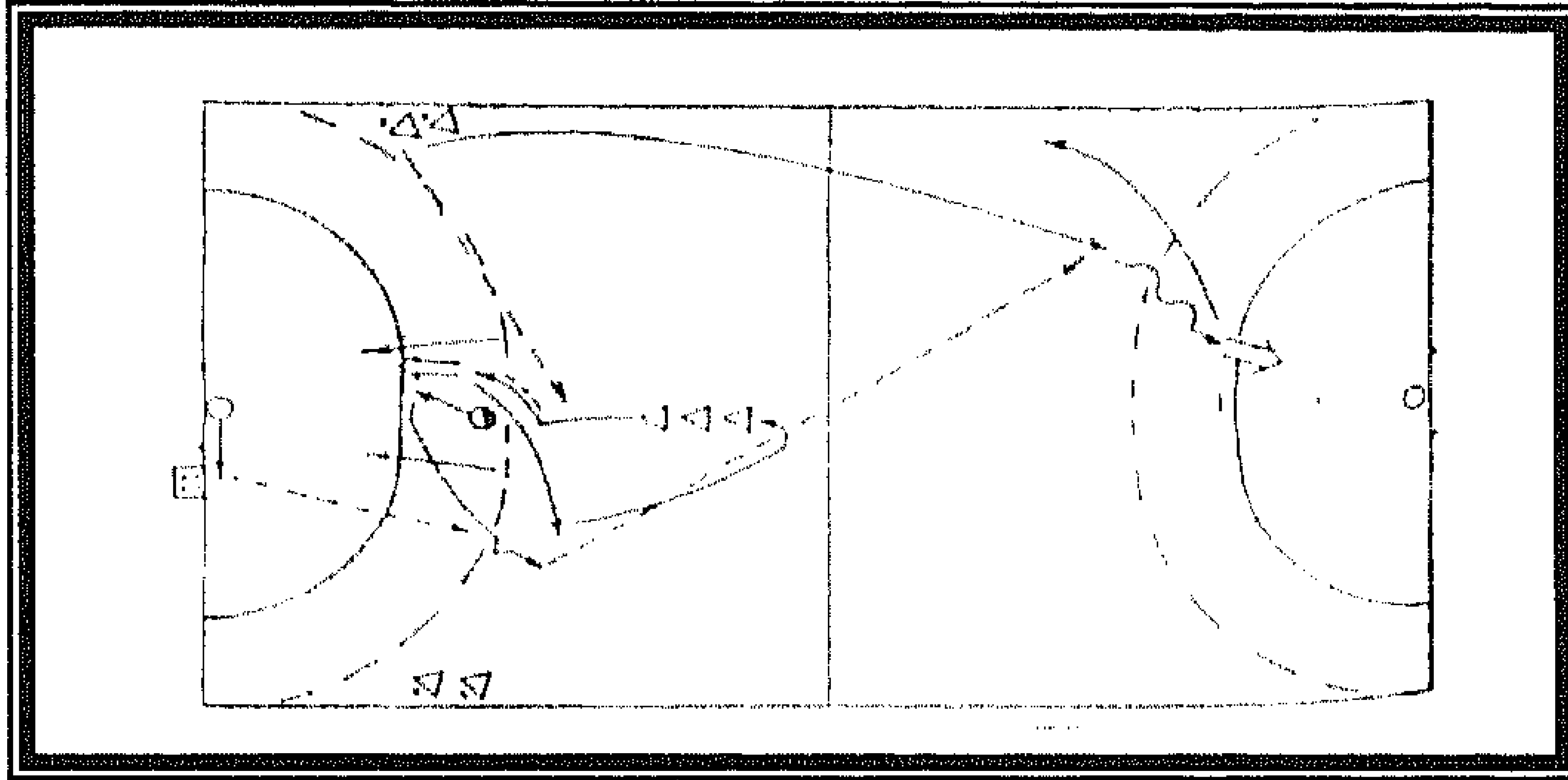
- إيقاف المهاجم
- التغير السريع من الدفاع إلي الهجوم.

■ ثلاثة مجموعات إحداهما في الجناحين والثالثة في المنتصف ومدافع علي خط دائرة ال٩ متر.

■ يبدأ التدريب بالتمرير من الجناح الأيمن إلي لاعب المنتصف الــذي يقــوم بالتصويب علي المرمى ويحاول المدافع إيقافه ثم يجري المدافع سريعاً لاستلام

الكرة من حارس المرمى و تمريرها إلي لاعب الجناح الأيمن الــذي يجــري سريعاً لعمل هجمة مرتدة.

- يكرر نفس الأداء من الجناح الأيسر. شكل (٤٣٠)



شكل (٤٣٠)

خامساً : نظم الدفاع :

للتغلب علي أساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم، يتطلب مــن أعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلي العمل كوحدة واحدة من خلال ثلاث نظم رئيسية هي :

١- نظام الدفاع رجل لرجل "بالملازمة".

٢- نظام دفاع المنطقة.

٣- نظام الدفاع المختلط "المركب".

١-نظام الدفاع رجل لرجل "بالملازمة":

ونحن ننصح في مجال مباريات كرة اليد للمبتدئين أن نبــدأ بتعلــيم هــذه الطريقة والاقتصار علي استخدامها لوقت طويل حيث أنها تمهيداً يسهل في تعلــم باقي نظم الدفاع، وأن أسس خطة الدفاع الفردي ترتبط تماماً بطريقة الدفاع رجل لرجل، ومما لاشك فيه أن طريقة الدفاع رجل لرجل لها نتائج جيدة وسريعة بالنسبة

لجميع اللاعبين المبتدئين، كما أنها تستخدم ضد أي طريقة هجومية وتساعد علي الارتفاع بالأحمال التدريبية من خلال المواقف الملعبية.

وفي هذه الطريقة يتعين علي كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب لاستلام أو التمرير أو التنطيط بالكرة أو التصويب ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين علي أعضاء الفريق المدافع أن يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عالي يساعد كل مدافع من متابعة المهاجم المسئول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته، وهذا يحتم علي اللاعب المدافع أن يبقي متحفزا، ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانبا مع ملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أي محاولة أو خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، كما أن علي كل لاعب مدافع تركيز نظره علي اللاعب المهاجم أو يحاول أن يوزع نظره بين المهاجم والكرة ويستمر في مراقبتهما بحذر وانتباه، وأخيراً فإن علي كل لاعب مدافع أن يكون حريصاً علي تقليل العمق الدفاعي بينه وبين المهاجم كلما اقترب الأخير من الهدف وكلما حاول التصويب.

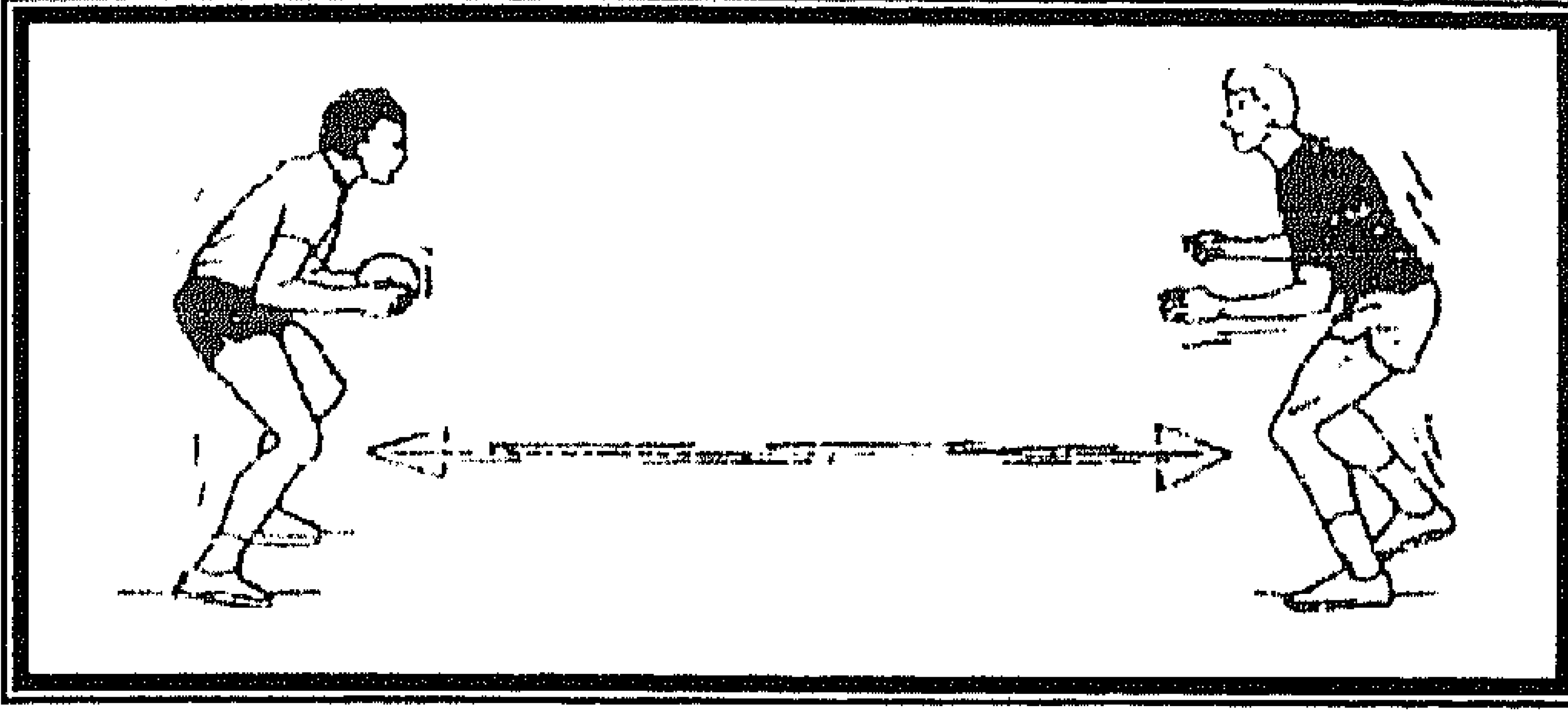
وهناك ثلاث طرق رئيسية يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

أ- الدفاع عن بعد.

ب- الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص.

ج- الدفاع الضاغط.

أ- الدفاع عن بعد:

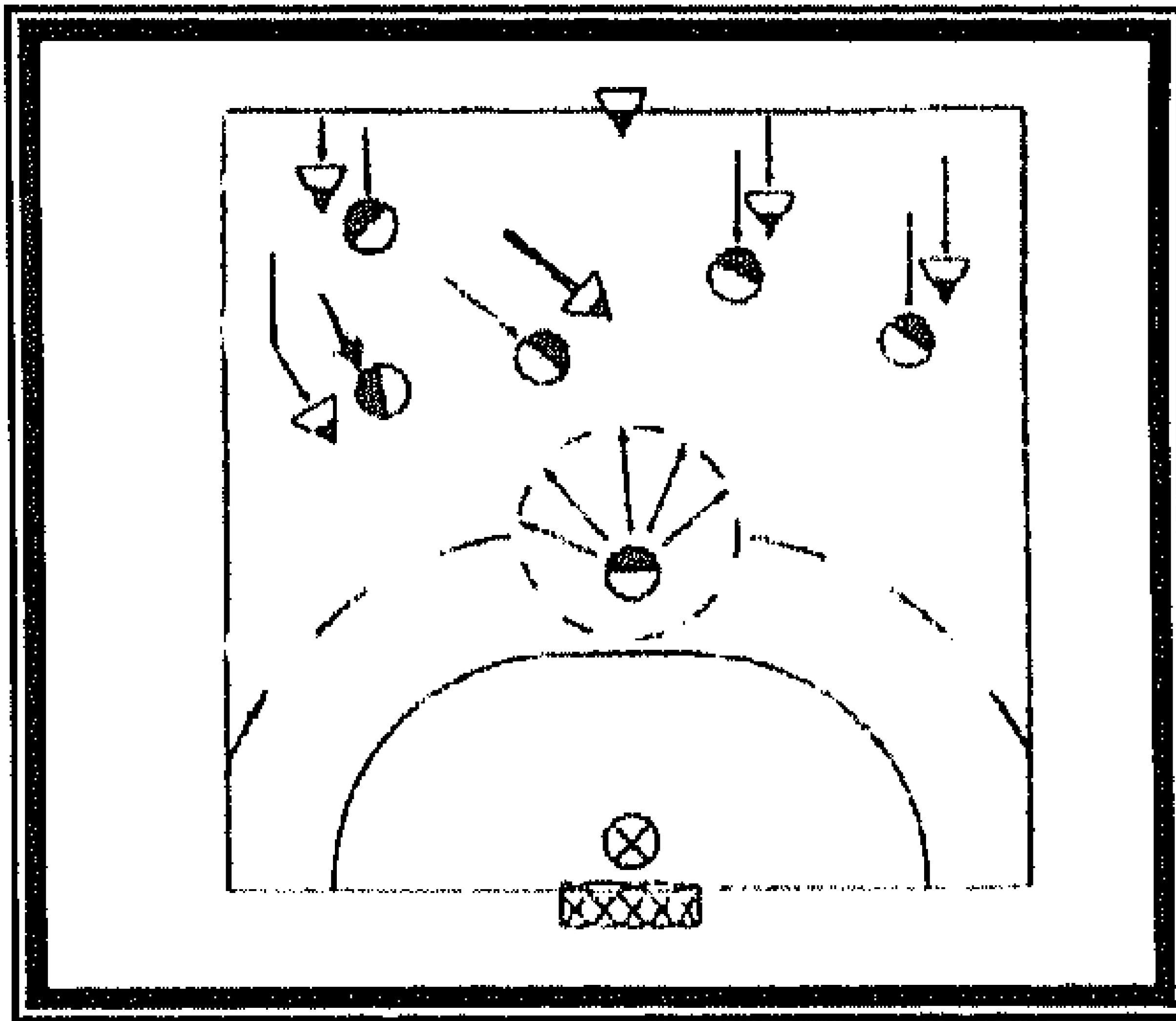


شكل (٤٣١)

وفي هذه الطريقة يقوم اللاعبون المدافعون بتنفيذ واجباتهم الدفاعية تجاه الفريق المهاجم، عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهة إلي حد كبير لطريقة الدفاع عن المنطقة، إلا أن المدافعين سوف لا يتقيدون بوقفة معينة أو مركز معين وذلك لأن كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسئول عنه في أي مكان يتحرك إليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف.

ويلجأ الفريق المدافع إلي استعمال هذه الطريقة عندما يكون أعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة تمرير الكرة ولديهم قدرة عالية علي المراوغة والخداع . شكل (٤٣١)

ب- الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص:

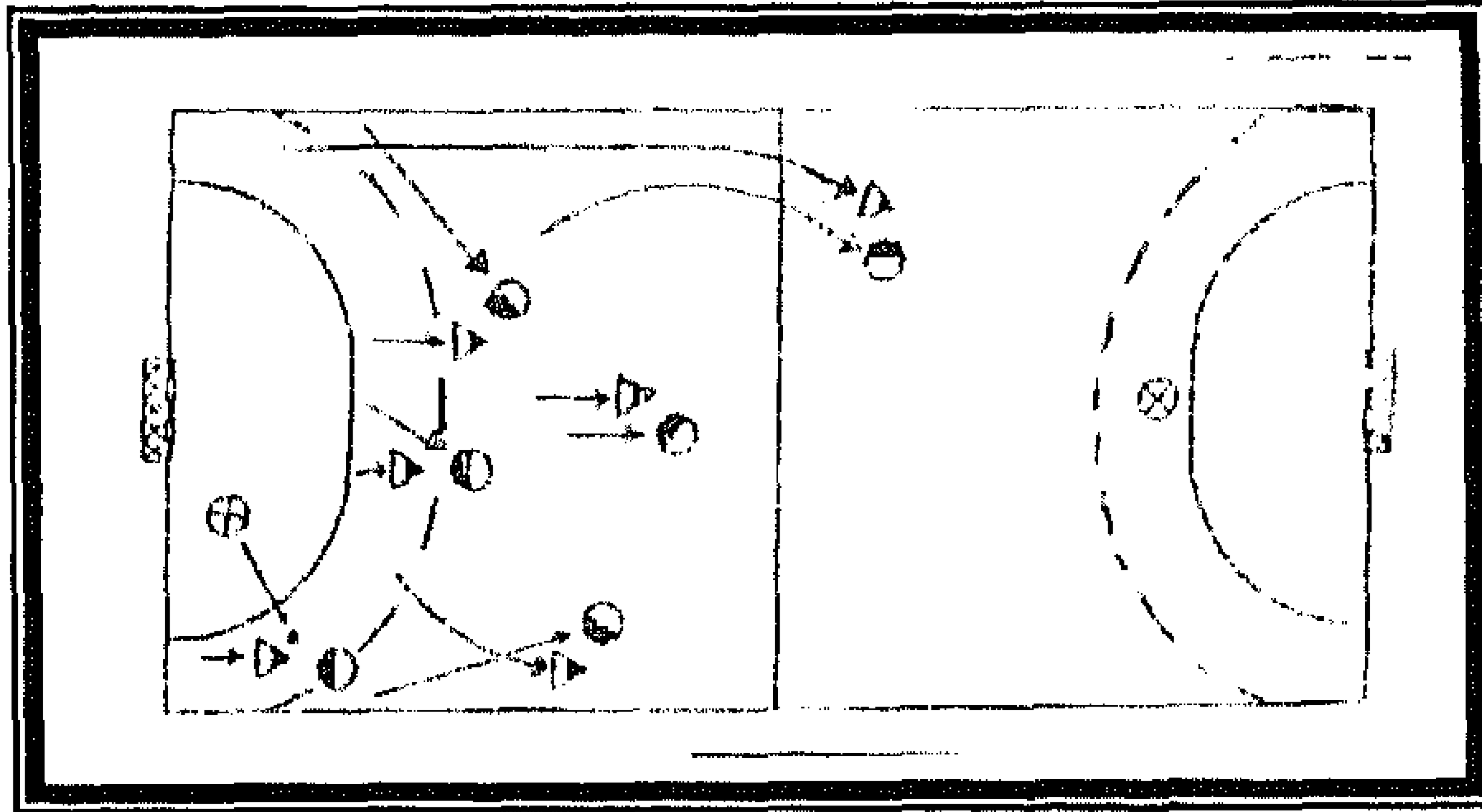


شكل (٤٣٢)

وفي هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه مباشرة حال دخول المهاجم إلي منتصف الملعب الخاص بالمدافع حيث يلازم كل مدافع لاعباً مهاجماً ويراقبه عن كثب ويعيق تحركاته .

ويلجأ الفريق المدافع إلي استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية والمهارية متكافئة مع قدرات الفريق المهاجم .

ج- الدفاع الضاغط :



شكل (٤٣٣)

في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بأداء واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدان السيطرة علي الكرة، حيث يلزم المدافع بمتابعة المهاجم في كل أرجاء الملعب.

ويلجأ الفريق المدافع إلي استخدام هذه الطريقة عندما يكون أعضاؤه متفوقين علي أعضاء الفريق المهاجم من ناحية القدرات المهارية والبدنية، وخصوصاً فيما يتعلق بصفات اللياقة البدنية.

مزايا نظام الدفاع رجل لرجل :

أ- تعتبر ضرورية لتعلم وإتقان الطرق الدفاعية الأخرى، حيث أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أية طريقة أخرى للدفاع بسهولة.

ب- تحدد مسئولية كل لاعب مدافع بشكل واضح، يمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة بالنسبة لبقية اللاعبين.

ج- يمكن أن تستخدم ضد أية طريقة هجومية.

عيوب نظام الدفاع رجل لرجل :

أ- يصعب من هذه الطريقة بدء هجوم خاطف نظراً، لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادهم السيطرة علي الكرة.

ب- غير فعالة ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه علي أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.

ج- تحتاج إلي مجهود كبير لذا لا يمكن استخدامها لفترات طويلة خلال المباراة خاصة للناشئين.

ويستخدم نظام الدفاع رجل لرجل في الحالات الآتية :

أ- في الدقائق الأخيرة من المباراة، وذلك للضغط علي الفريق المهاجم والحصول علي الكرة، الذي يرغب هو الاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة تفوقه بفارق قليل من الأهداف.

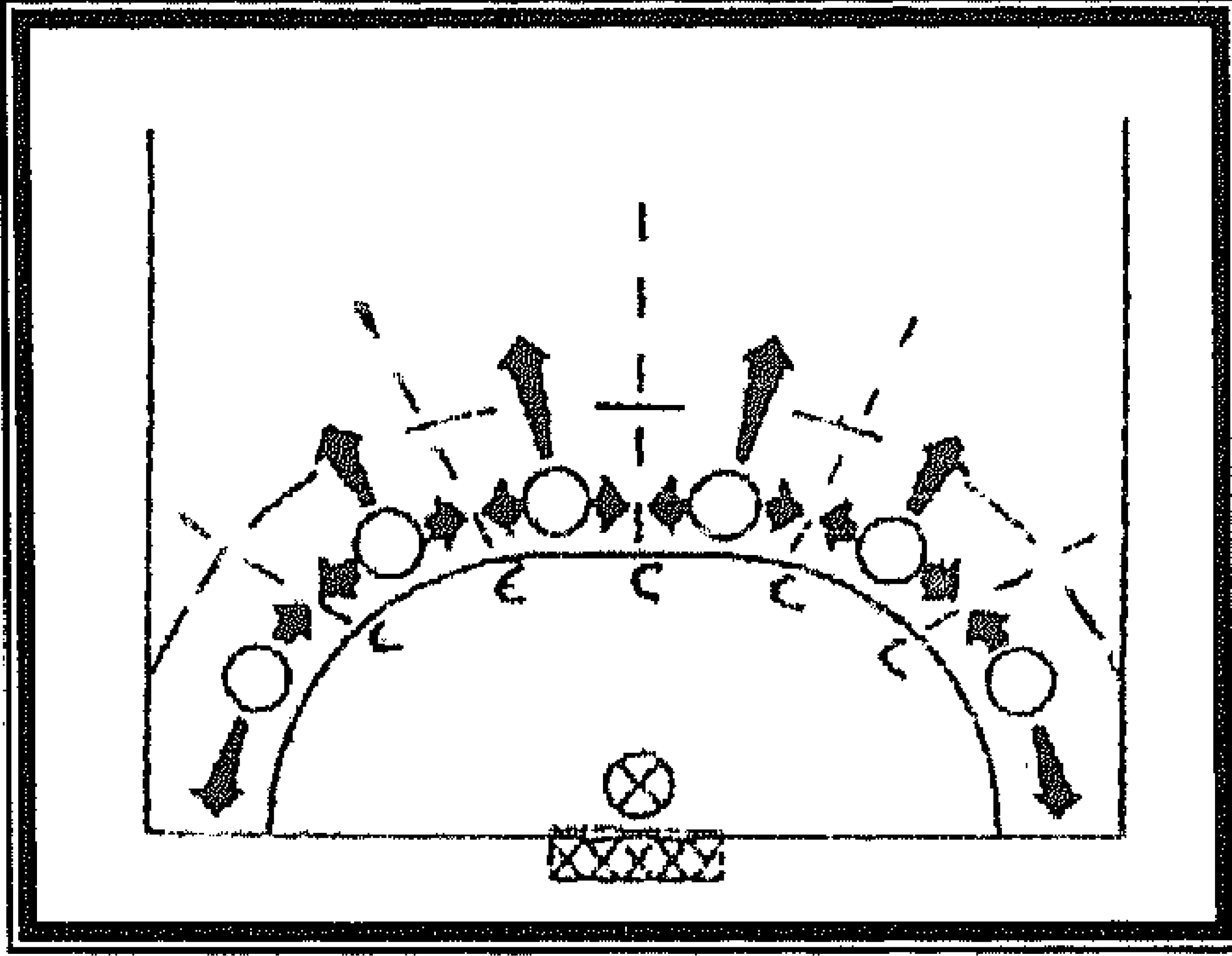
ب- عند تفوق الفريق بفارق قليل من الأهداف.

ج- لمفاجأة الفريق المهاجم، ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.

د- عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً علي الفريق المهاجم بدنياً ومهارياً.

٥- في حالة نقص أعضاء الفريق المهاجم.

٢- نظام دفاع المنطقة :



شكل (٤٣٤)

تعتبر هذه الطريقة من أفضل وأكثر الطرق استخداماً في لعبة كـــرة اليـــد وغيرها ويعمل جميع أفراد المدافع كوحدة واحدة للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط الستة أمتار، بحيث يكون كل لاعب مدافع مسئولاً عن مراقبة لاعب مهاجم ضمن حدود منطقته، وأن حركة أي لاعب مدافع ضمن حدود المنطقة الدفاعية يجـــب أن تكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحركة الكرة وحركة اللاعبين المهاجمين وحركة اللاعبين المدافعين، بحيث تكون هذه الحركة منسقة ومتماسكة بدرجة لا تـــسمح لأعـــضاء الفريق المهاجم في مهمة الدفاع عن المنطقة ومن خلال التطبيـــق العملـــي لطريقـــة الدفاع عن المنطقة لابد لهم من إتباع ما يأتي :

أ- العمل الدفاعي النابع من داخل التشكيل :

علي كل لاعب مدافع أن يؤدي واجباته الدفاعية ضمن حـــدود منطقتـــه داخل التشكيل علي أن يكون أداء الواجبات بتصرف ميداني سريع وذكي وحسب ما متفق عليه مسبقاً في التدريب وبإحدى الطرق الآتية :

- بطريقة سلبية ... وفيها ينتظر المدافع مهاجمة المسئول عن مراقبته في مركزة الدفاعي.

- بطريقة هجومية ... وفيها يتقدم المدافع لملاقاة مهاجمه لإرباكه بعد استلامه الكرة.
- بطريقة حادة ... وفيها ينقض المدافع علي مهاجمة لحظة استقباله الكرة.

ب- تأمين حالة التساوي العددي :

وتعتبر من أصعب مسئوليات دفاع المنطقة، بحيث يلزم المدافعون بالبعد باستمرار، وتنظيم مواقفهم الدفاعية بناء علي هذا، وبحيث يكون لكل مدافع لاعب مهاجم يراقبه في كل لحظة، ويحاول المدافع الخالي من مهاجم البحث بسرعة عن مهاجمة، حيث أن خلوه من العمل الرقابي يؤكد وجود زيادة عددية في مركز دفاعي أخر، وأحسن مثل علي ذلك طريقة العد في تشكيل الدفاع ٦ – صفر، حيث يكون اللاعب الأول من كل جهة من خط الدفاع هو المدافع رقم واحد، ويكون مسئولاً عن مراقبة المهاجم "الجناح" وهكذا فإن اللاعب الثاني يتولى مسئولية المهاجم الأقرب إلي الوسط.

ج- محاولة تحقيق التفوق العددى علي المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعي :

عندما يتقدم أحد المدافعين لمواجهة اللاعب المهاجم المستحوذ علي الكرة فإن مسئولية اللاعبين المجاورين هي القيام بتأمين المنطقة الخالية من الرقابة بالإضافة إلي مسئولياتهم الدفاعية ضد المهاجم القريب ضمن منطقتهم، فإذا حاول المهاجم المستحوذ علي الكرة استغلال هذه الثغرة الدفاعية فإنه سيواجه بأكثر من لاعب مدافع يحد من حركته وبهذا يتحقق التفوق العددي.

د- التحرك تجاه تواجد الكرة :

يتحرك جميع المدافعين كوحدة واحدة تجاه تواجد الكرة لتحقيق تزاحم دفاعي في تلك المنطقة ولتضييق الثغرات الدفاعية بجانب مكان تواجد الكرة، مما يحد

من حركة الفريق المهاجم، ويحول دون تمرير الكرة إلي لاعبي الـدائرة في منطقـة الهجوم الأمامية، ولنجاح ذلك يتطلب من الفريق المدافع حركة انسيابية ذاتية للأمام وللخلف وللجناحين متناسبة مع سرعة حركة الكرة.

هـ - التوافق الجيد في التسليم والتسلم :

يتوقف نجاح المبادئ السابقة علي قدرة أعضاء الفريق المدافع في التوافق في عملية تسليم وتسلم اللاعبين المهاجمين في حدود المنطقة الدفاعية، وعدم التخلي عنه إلا بعد أن يسلمه للاعب المدافع المجاور ويجب أن يكون هناك تدريب مسبق عليها ويمكن أن تتم بإشارة لفظية أو حركية مع مراعاة أن التسليم يكون أولاً، ثم يتبعـه مباشرة التسلم للمهاجم الجديد.

مميزات نظام الدفاع عن المنطقة :

أ- تساعد علي توظيف المهارات الدفاعية الفردية مما يساعد علـي تغطيـة المدافع الضعيف.

ب- تساعد اللاعب المدافع في بذل جهد دفاعي أقل وذلك من خلال ارتباط عمل المدافع بمراقبة المهاجم ضمن منطقة محددة.

ج- تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة.

د- تساعد أعضاء الفريق المدافع بالانتظام في تشكيل دفاعي مرن ومتحـرك حول وأمام خط المرمى مباشرة حيث يتخذ كل لاعب مـدافع مكانـاً دفاعياً في هذا التشكيل يتناسب مع قدراته وقابلياته الدفاعية، مما يعـزز مسئولية كل لاعب مدافع ويزيد من إمكانية تعاونه مع الآخـرين لـسد الثغرات الدفاعية والعمل علي تقليلها.

هـ - تعتبر أنسب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد أعـضاؤه اللعب والتصويب من المناطق القريبة.

عيوب نظام الدفاع عن المنطقة :

أ- أنها غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة.

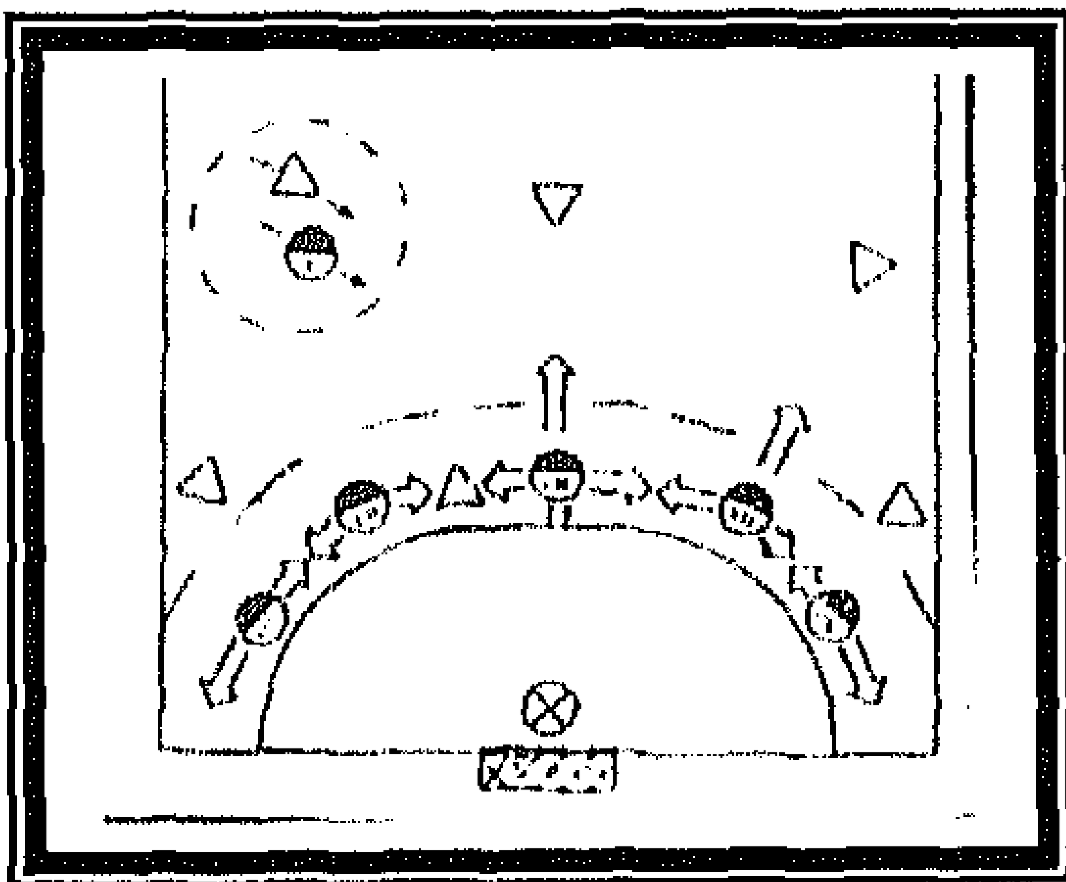
ب- أنها تتسم بالسلبية في الحصول علي الكرة، وخاصة في حالة كون الفريق المدافع مغلوباً بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من اللعب.

٣- نظام الدفاع المركب "المختلط" :

نظراً للتطور الحاصل في التكتيك الهجومي ولجوء معظم الفريق إلي أكثر من خطة هجومية للوصول إلي المرمى لأن بعض الفرق تعتمد بصفة أساسية في تنفيذ تصورها الخططي الهجومي علي لاعب خطير "أو أكثر مثل الاعتماد عليه في مرحلة بناء الهجوم من المركز" صانع الألعاب أو الاعتماد عليه في مرحلة الإنهاء "المصوب الخطير"، ولإزعاج التصور الخططي الهجومي لمثل هذه الفرق، فإنه ينفذ تصور خططي دفاعي مضاد يقوم علي منع اشتراك هذا المهاجم الخطير في تنفيذ التصورات الخططية لفريقه، وذلك بقيام أحد المدافعين الممتازين في الدفاع بالملازمة أي ملازمة هذا المهاجم الخطير، وينتظم بقية المدافعين في دفاع المنطقة، وهذا ما نطلق عليه الدفاع المركب.

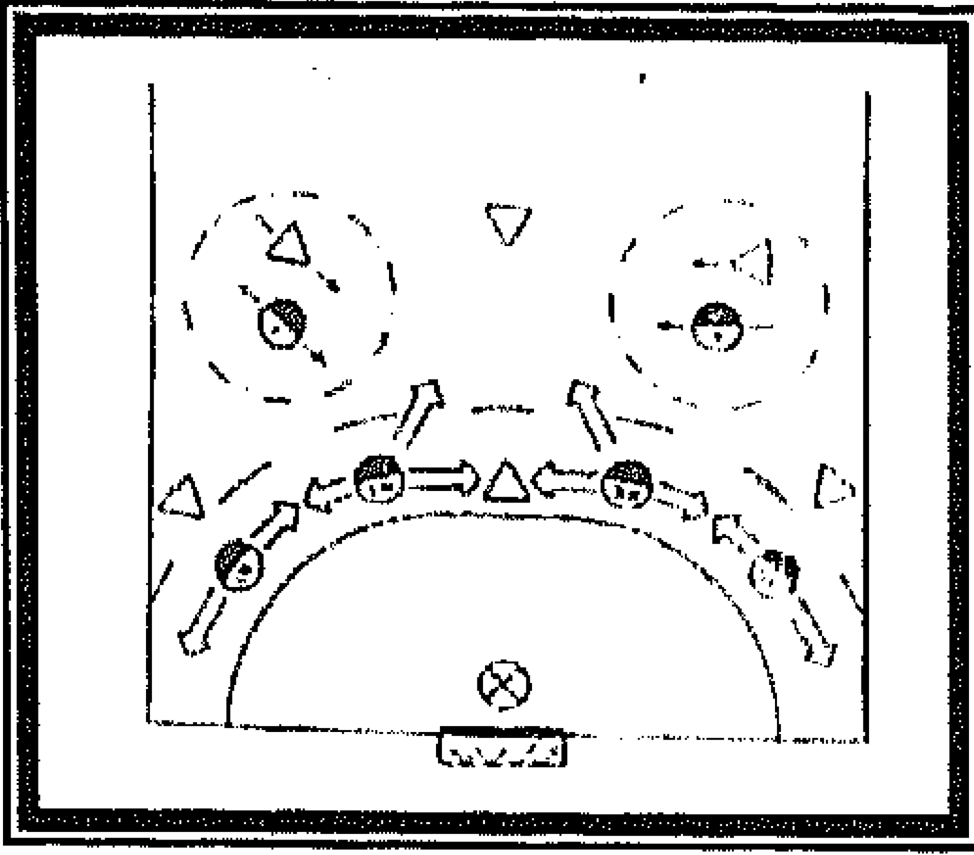
فالدفاع المركب خليط بين دفاع المنطقة والدفاع بالملازمة، ويجوز أن يكون الدفاع بالملازمة ضد مهاجم واحد أو أكثر وعلي هذا يمكن تقسيمه إلي عدة تشكيلات :

أ- تشكيل (٥ : صفر +١) ... ومعناه قيام ٥ مدافعين بدفاع المنطقة وقيام مدافع واحد بدفاع الملازمة. شكل (٤٣٥)



شكل (٤٣٥)

ب- تـــشكيل (٤ : صـــفر +٢) ...
ومعناه قيام ٤ مدافعين بدفاع المنطقة، علي أن يقوم بدفاع الملازمة المدافعين الباقين . شكل (٤٣٦)


شكل (٤٣٦)

سادساً : الدفاع ضد التكوينات الأساسية :

عندما يكتمل التشكيل الدفاعي وطريقة الدفاع المناسبة للفريق يكون هذا الفريق المدافع قد استطاع أن يواجه بناء الهجمات والتي هي تشكل الجزء الأول من مرحلة بناء وإنهاء الهجمات للفريق المنافس لذا بقي علي أفـــراد الفريـــق المـــدافع مواجهة جزء الإنهاء والذي يتمثل في الدفاع ضد التكوينات الأساســـية. ويتوقـــف نجاح الفريق المدافع في منع حدوث الإنهاء علي قدرته في الدفاع علي التكوينـــات الأساسية بنجاح، كما أن النجاح في تغطية التكوين الأساسي يتوقف علـــي نجـــاح المدافعين في القيام بمهاجمة ناجحة لكل من موجة التكوين والمنهي له، مما يمنع حصول أي منهما علي ميزة خططية تؤدي لحدوث إنهاء في مركزيهما أو حدوث إنهـــاء في مركز أخر مجاور.

والنجاح في الدفاع علي التكوينات الأساسية وما يتتبعه من عـــدم قـــدرة الفريق المهاجم في الوصول إلي الإنهاء يجعله في بناء مستمر بدون هدف مما يـــستنفذ جهده العصبي، ويؤدي بالتالي إلي ظهور التصرفات الفردية العشوائية والتي تتسبب في فقدان الفريق المهاجم للكرة وعلي الفريق المدافع أن يـــضع في اعتبـــاره هـــذه التصرفات الفردية العشوائية لأنها تحتوي أحياناً علي عنصر مفاجأة له غير متوقعـــه والتي قد يتسبب عنها إنهاء ناجح.

ويتعاون المدافعون في الدفاع ضد التكوينات لمنع حدوث الإنهاء، ويتوقف نوع هذا التعاون علي موقف كل من المدافعين والمهاجمين، وعلي نوع التكوين المنفذ. ويتم هذا التعاون – الذي يهدف إلي الدفاع ضد القطع، أو الدفاع ضد نصف تبادل المراكز أو الدفاع ضد تبادل المراكز أو الدفاع ضد الحجز ومتابعته بأحد الأسلوبين التاليين :

١- تبادل المهاجمين "التسليم والتسلم".

٢- ملازمة المهاجمين.

١- الدفاع ضد القطع :

ويتم بأسلوب التسليم والتسلم إذا كان القطع من أمام المدافعين أما إذا كان القطع من خلف أو من خلال المدافعين فيتبع أسلوب الملازمة.

٢- الدفاع ضد نصف تبادل المراكز :

ينفذ أسلوب التسليم والتسلم خلال تحرك المنهي من أمام المدافعين، أما في حالة تحرك المنهي من خلف المدافع المراقب للموجه فيتبع أسلوب الملازمة.

٣- الدفاع ضد تبادل المراكز :

إذا تم تبادل المركز من أمام المدافعين فيستخدم دائما أسلوب التسليم والتسلم، إلا في حالة واحدة يتبع فيها أسلوب الملازمة وهي في حالة أن يكون الموجه في وضع مؤثر للتصويب وتكون خطواته أثناء قيامه بالتحرك لتبادل المراكز هي نفس خطوات التصويب ... أما إذا تم التبادل من خلف أحد المدافعين فيتبع أسلوب الملازمة.

٤- الدفاع ضد الحجز ومتابعة :

ويتبع فيها أسلوب تبادل المنافسين باستمرار، حيث يقوم المحجوز باستلام الحاجز عن طريق تفاديه أو الالتفاف حوله ثم استلامه، ويقوم مدافع المهاجم الحاجز باستلام المهاجم المنهي.

ملاحظات خططية هامة للتدريب علي الدفاع ضد التكوينات الأساسية :

تتكون المجموعة عندما يكون هناك هدف مشترك لبعض الأفراد بسبب رغبتهم في تحقيق هذا الهدف المشترك والعمل الجماعي يتطلب فكرا موحداً وشعوراً راسخاً بالمسئولية وتنظيمها وتنسيقها في الأداء، كما يتطلب قدرة علي إحساس الآخرين بتصرفات وطرق تفكير كل منهم، وهو عنصر الترابط بين الجهد الفردي والجهد الذي يبذله الفريق ولا يستطيع اللاعب بمفرده مهما كانت درجة إجادته أن يصل بنفسه إلي درجة الإجادة القصوى وذلك إذا لم تتوفر له مساعدة زملائه المجاورين له من اللاعبين وإذا ما افتقد التعاون بينه وبين المجموعة.

أن الشرط لحدوث تعاون مثمر داخل الجماعة، لا يتمثل فقط في التعاون الفني والخططي وإنما في التفاهم الإنساني بين أفراد الجماعة، ويؤدي هذا التوافق إلي تنمية الإحساس بالأمن والطمأنينة لكل فرد من أفراد الجماعة ويبعث علي القوة.

وعلي ذلك يجب مراعاة ما يلي عند التدريب علي الدفاع عامة وضد التكوينات الأساسية خاصة :

١- لابد أن يتدرب المدافعون علي الدفاع ضد التكوينات "مع التدرج من منتهى السلبية إلي منتهى الإيجابية إلي المهاجمين".

٢- استخدم القواعد الصحيحة لأساليب الملازمة علي منع حدوث الإنهاء ويجب أن يعرف اللاعبون والمدربون أنه لا تبديل للتداعي الحركي الجماعي والآلية الفردية في الدفاع ضد الإنهاء خلال الهجوم من المراكز ولذلك يجب أن يركز التدريب حول الآلية بشكل ملح واعتبارها نوع من العرف الثابت بين المدافعين لا خلاف حوله وبحيث يشعر المدافع دائماً بخطأه إذا خالف هذا العرف في التدريب أو المباراة.

٣- تقام من أن لآخر تدريبات علي شكل منافسات بين المدافعين والمهاجمين لاختيار مدى التلقائية والآلية في الدفاع ضد التكوينات الأساسية وتتدرج من ٢ ضد ٢، ٣ ضد ٣، ٤ ضد ٤.

٤- يجب أن يتدرب اللاعبون علي أن الدفاع ضد الإنهاء مرتبط بتحركات البناء وذلك من خلال التدريبات التي تحتوى علي عنصر المنافسة بين المدافعين والمهاجمين.

٥- يجب أن يتعود اللاعبون علي المبدأين التاليين في الدفاع ضد التكوينات الأساسية دون تهاون:

أ- المبدأ الأول ... الدفاع الملاصق مع المهاجمة للاعب المستحوذ علي الكرة مهما كانت اتجاه تحركاته.

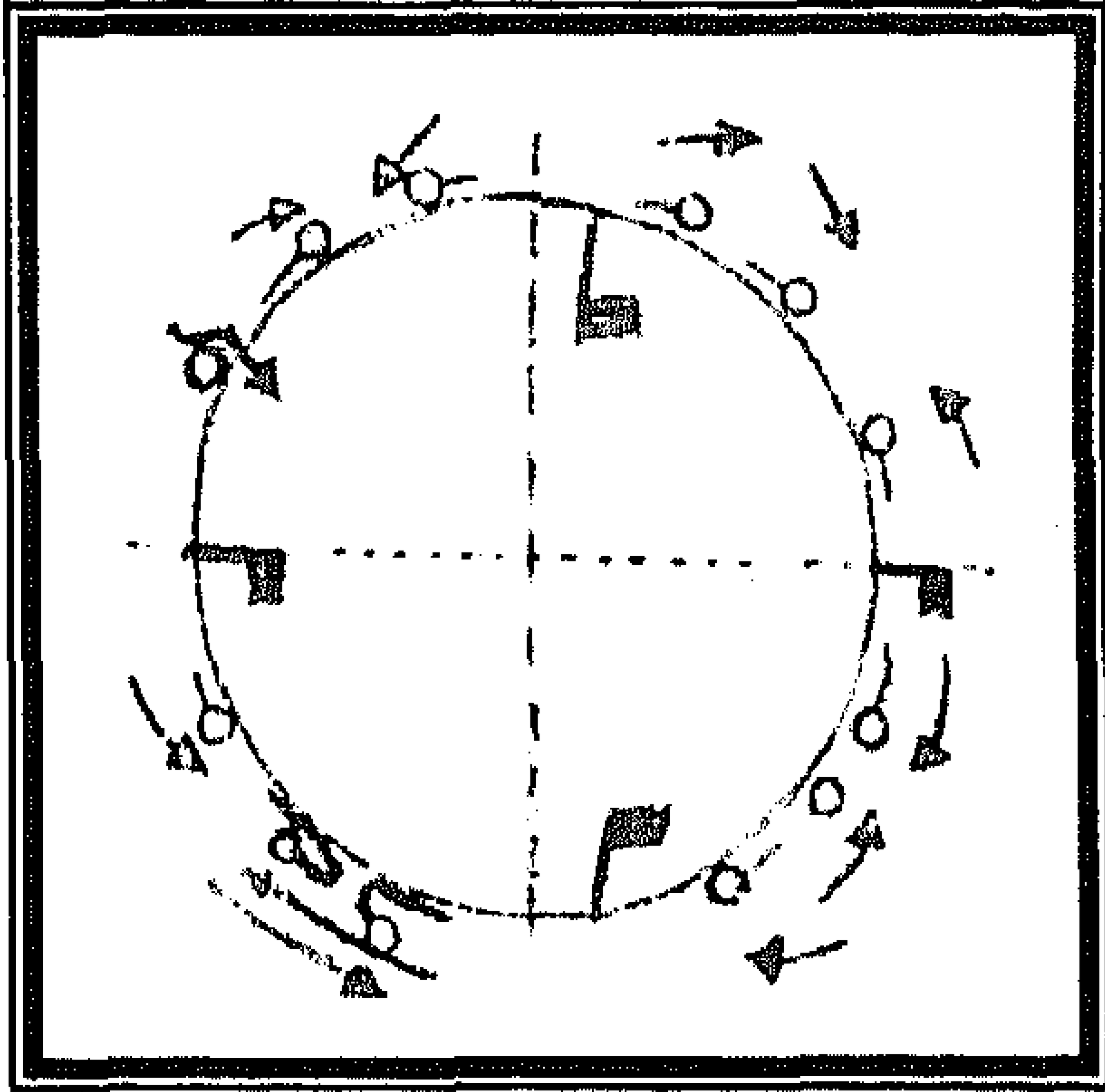
ب- المبدأ الثاني ... متابعة المهاجم الثاني بتركيز مع الاستعداد لمهاجمته أو مهاجمة الكرة لحظة تمريرها لها.

نماذج لبعض التدريبات علي الدفاع ضد التكوينات الأساسية:

تكون المجموعة الدفاعية جماعة مغلقة، وتعمل أثناء قيام اللاعبين المهاجمين بالجري في تعاون كامل. ويتم استلام اللاعب القائم بالجري، مع ملاحظة جانب

ذراع تصويبه، وذلك مع ملازمته طوال تواجده في المجال الدفاعي للاعب، ومقاومته مع تسليمه إلي الزميل المجاور عند دخوله إلي المنطقة المجاورة.

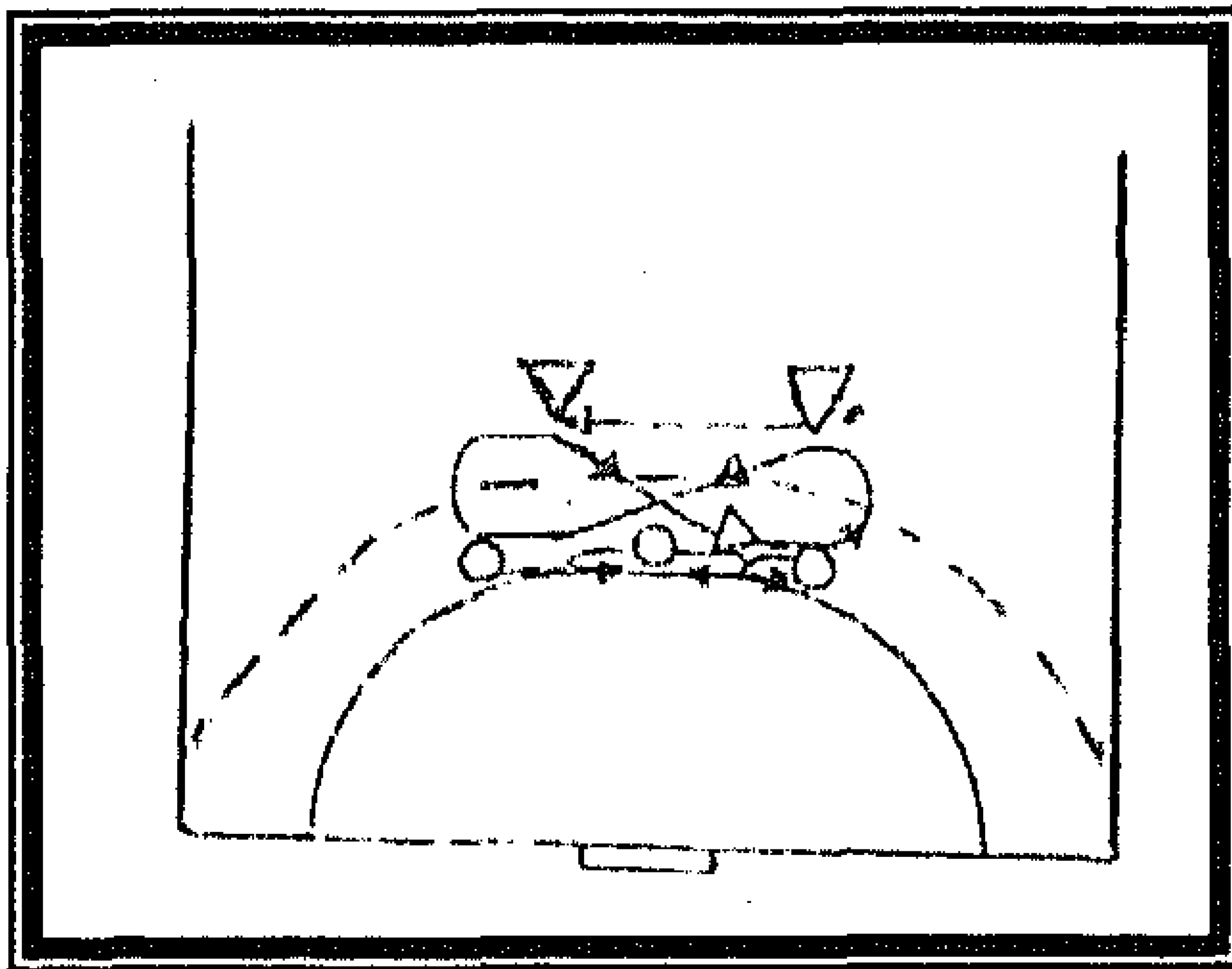
أ- يتم تقسيم محيط دائرة قطرها من إلي ١٠ أمتار إلي أربعة قطاعات متساوية ويحاول ثلاثة لاعبين مهاجمين متواجدين في كل من هذه القطاعات الأربعة الاختراق إلي داخل الدائرة، بدون كرة، ويقوم اللاعبون المدافعون باستلام منافسيهم خارج حدود قطر الدائرة بالنسبة لخارج محيطها وملازمتهم وتسليمهم أو إعادة استلامهم مع قيام اللاعبين المدافعين بتغيير مراكزهم باستمرار. شكل (٤٣٧)



شكل (٤٣٧)

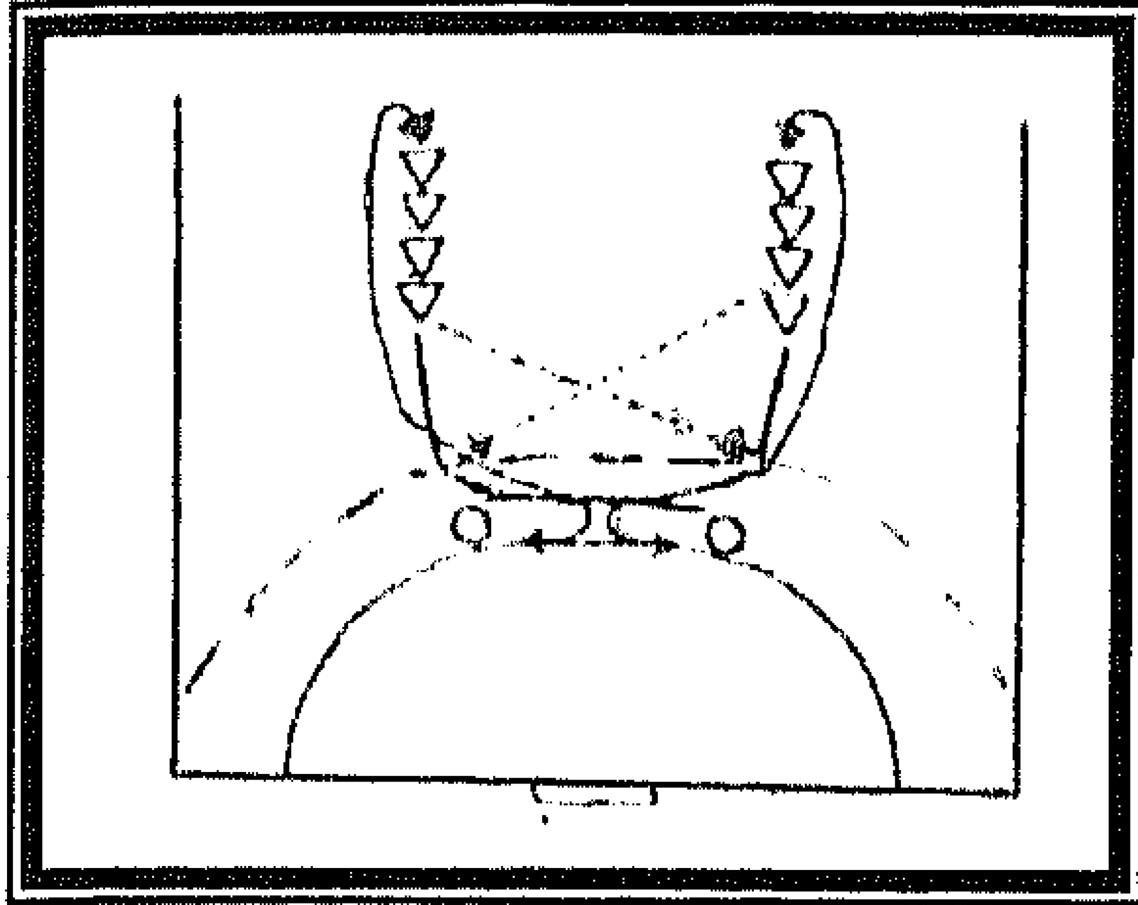
تطوير : استحواذ كل مجموعة علي الكرة، واحتساب الاختراق علي أنه صحيح عند حدوثه بالكرة فقط.

ب- يتدرب لاعبان مدافعان علي التصرف الفني الخططي ضد لاعبين مهاجمين يقومون بالجري بالكرة ويتم استلام اللاعب القائم بالجري وفقاَ لجانب ذراع التصويب، مع ملازمته ومزاحمته، وتسليمه إلي زميل يتواجد في مكان أو إعادة استلامه من زميل، وملازمته مرة أخرى. يقوم اللاعبون بالجري تتابعاَ في أول الأمر، ثم يتلو ذلك قيامهم بالجري في وقت واحد،



شكل (٤٣٨)

وفي حالة الجري في وقت واحد تبدأ المجموعة المهاجمة التالية أولاً وذلك بعد أن تكون المجموعة السابقة قد غادرت المنطقة الواقعة بين خطى الرمية الحرة ومنطقة المرمى.



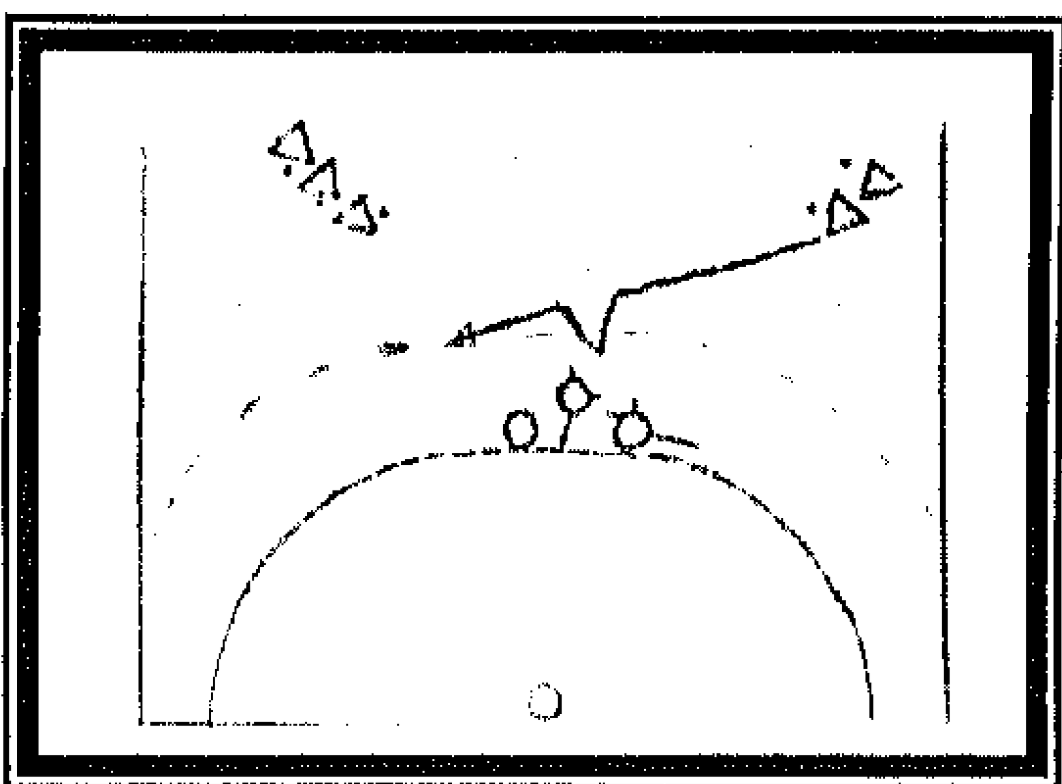
شكل (٤٣٩)

ج- يتمثل واجب الهجوم فى عمل شكل دائرتين متماستين صغيرتين يقومون بالجرى عند حدوث منطقة المرمى، بينما يتم تمرير الكرة أولاً داخل منطقة التصويب البعيدة فقط، تقوم المجموعة الدفاعية باستلام المدافعين الذين يقومون بالجري وملازمتهم وتسليم أو استلامهم.شكل (٤٣٩)

تطوير :

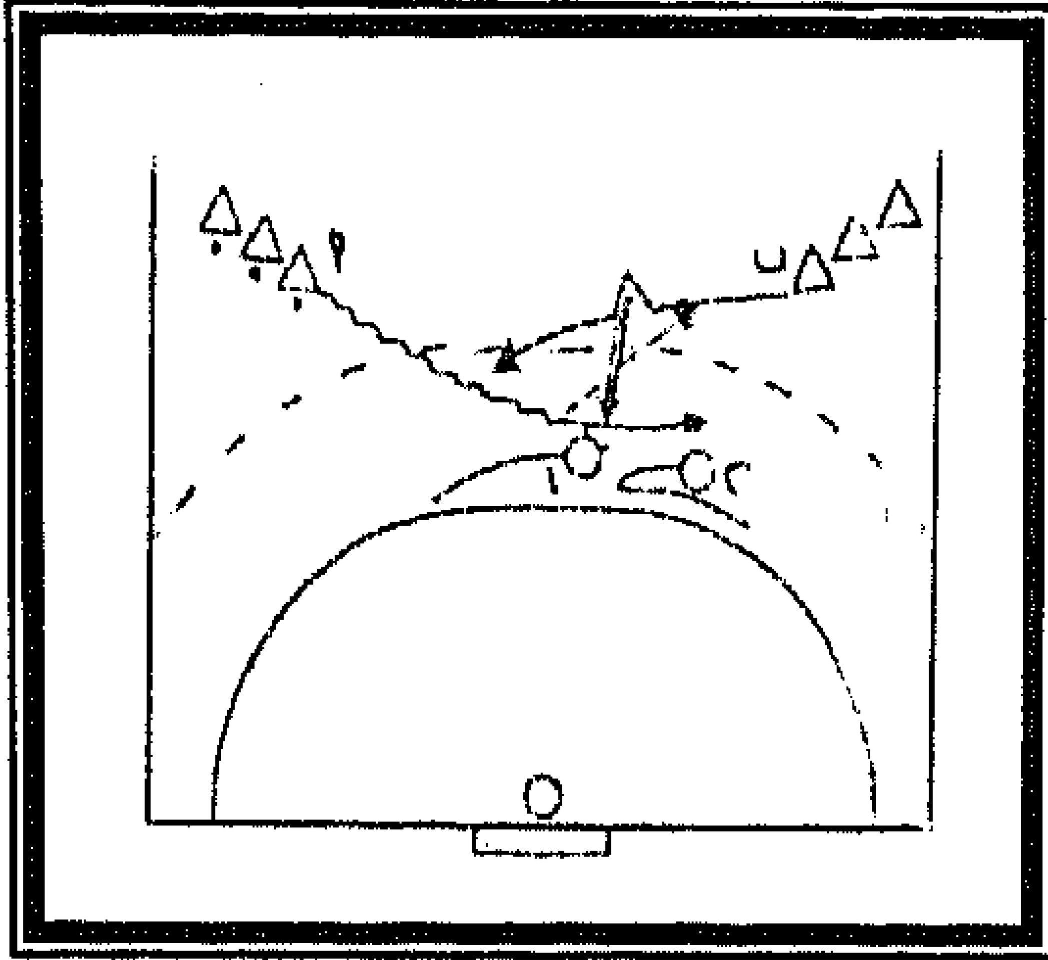
تمرير الكرة إلي اللاعب القائم بالجري أيضاً، مع قيام المجموعة الدفاعية بمقاومة هذا اللاعب بطريقة مكثفة، أو منعه من التصويب علي المرمى.

د- يقوم لاعبو مجموعتين مهاجمتين متواجدتين داخل منطقة التصويب البعيدة في شكل قاطرتين ، بالجري من اليمين أو من اليسار ، ثم يقومون باستلام الكرة الممررة إليهم ثم يتبعون ذلك بالتصويب من الوثب علي المرمى. يقوم لاعبان مدافعان بتكوين حائط صد دفاعي أخر في ناحية الهجوم.شكل (٤٤٠)

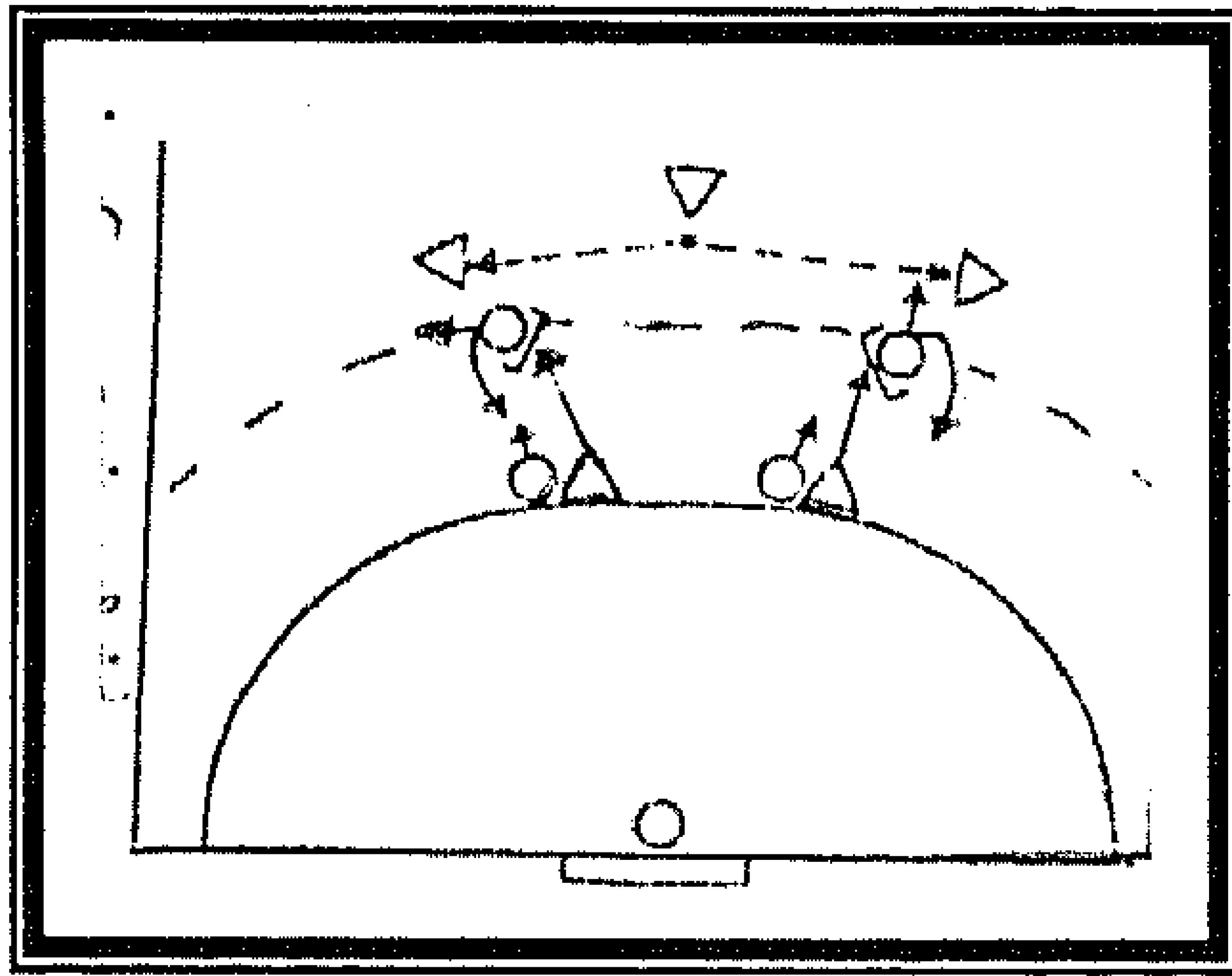


شكل (٤٤٠)

هـ - يجري اللاعب المهاجم "أ" مع تنطيط الكرة باستمرار، ويقوم بتبديل قصير لمكانه مع اللاعب "ب"، الذي يقوم بالتصويب من الوثب علي المرمى.


شكل (٤٤١)

- يتولى اللاعب المدافع "١" استلام اللاعب المهاجم "أ" وملازمته ، بينما يقوم اللاعب المدافع "٢" بالتركيز علي مراقبة اللاعب المهاجم "ب".
- يقوم كل من اللاعبين "١" و "٢" المدافعين بتسليم، واستلام اللاعبين المهاجمين "أ" و "ب".
- يقوم اللاعب المدافع "١" بصد تصويبه اللاعب المهاجم "ب" الذي يؤديها من الوثب، ويقوم اللاعب المدافع "٢" بملازمة اللاعب المهاجم "أ".


شكل (٤٤٢)

و- يتخلص اللاعب المحجوز من الحجز، وذلك بأن يهاجم اللاعب المستحوذ علي الكرة، ويحاول التخلص منه بالمواجهة مع قيامه في نفس الوقت بتقييد حرية حركة اللاعب المهاجم ، وقدرته علي التصرف أو بمحاولته التخلص من الجانب،أو من الخلف لاستعادة حريته علي الحركة مرة أخرى، وتطويل مسار جري اللاعب المهاجم الذي يحاول اللاعب المدافع التخلص منه.

وتتم مزاحمة اللاعب المهاجم المتواجد في حالة جري إلي داخل مكان الحجز، أو يتم إغلاق مسار جريه، وذلك لمنع عملية الحجز، أو لعرقلة التوقيت الزمني لعملية الحجز علي الأقل.

ويتم استلام اللاعب المهاجم الذي تم التخلص من حجزه عن طريق اللاعب المنافس لهذا اللاعب القائم بالحجز بينما يستلم اللاعب المدافع المحجوز عملية مراقبة اللاعب المهاجم القائم بالحجز.

من خلال هذه المراحل الثلاثة للدفاع يتضح لنا تسلسل التبادل الديناميكي بين الهجوم والدفاع طوال شوطي المباراة ولا يمكن فصل تدريبات الدفاع عن تدريبات الهجوم إذا ما أردنا التقدم والتطور الدائم للمهارات الدفاعية للاعب الفرد أو للفريق كجماعة ولكن بقيت حالة خاصة يجب أن يتناولها الدفاع في الاعتبار ويخضع للتدريب الدائم .

سابعًا : التعاون بين المدافع وحارس المرمى :

لكي نوضح عملية التعاون بين المدافع وحارس المرمى لابد أولاً من تحديد القواعد النظرية الأساسية للواجبات الدفاعية لكل منهما بالنسبة للمرمى ثم وضعها بعد ذلك موضع التنفيذ.

١- القاعدة الأولى : بالنسبة للمدافع :

هي حماية المنطقة من المرمى المعرضة للخطورة من المهاجم وهذا يستدعى من المدافع أن يركز واجبه الأساسي في الدفاع نحو ذراع المهاجم المصوبة وبذلك اتفق الجميع على أن واجب المدافع هو حماية جانب المرمى المواجه للذراع المصوبة بغض النظر عن مكان تواجد المدافع، وأنه من واجبات المدافع الأساسية التحرك

والتصرف بسرعة بتحريك جسمه تجاه هذه الذراع المصوبة مع الحذر من إفلات المهاجم أو إفلات ذراعه المصوبة خارج جسم المدافع.

٢- القاعدة الثانية : بالنسبة للحارس :

أول واجبات حارس المرمى الأساسية نظرياً هي توجيه بؤرة جسمه نحو كف ذراع المهاجم الحاملة للكرة ثم أخذ وضع الاستعداد المناسب ثم التحرك لصد الكرة، وعلي ذلك يصبح الواجب الأساسي للحارس هي حراسة الجزء من المرمى القريب من ذراع التصويب من العمل بشكل أو بأخر علي حماية الجزء الأخر من المرمى.

هاتان القاعدتان النظريتان متعارضتان من الناحية العملية الميدانية في الملعب حيث أنهما يوجهان كل من المدافع والحارس للدفاع عن الجزء من المرمى الذي تشكل عليه الخطورة من ذراع المهاجم والحاملة للكرة وبذلك يدافع كل من المدافع والحارس عن زاوية واحدة من المرمى، ولذلك وضعت القاعدة الثالثة وهي :

٣- القاعدة الثالثة : بالنسبة للمدافع والحارس :

في حالة اشتراك المدافع والحارس في موقف واحد في الدفاع عن المرمى فإن المدافع يأخذ زاوية التصويب القريبة من الذراع المصوبة للمهاجم ويأخذ حارس المرمى الزاوية الأخرى وبذلك يقسم المرمى نظرياً بين المدافع وحارس المرمى حيث يدافع كل منهما عن زاوية أو عن جزء من المرمى.

إلا أن الاختلاف في القياسات الجسمية بين المدافعين والمهاجمين، والاختلاف في سرعة الحركة بين المدافع والمهاجم، وكذلك التطور في عمليات التدريب حيث حاول المدربون استغلال هذه القواعد النظرية والوصول إلي تنفيذ ما يخالفهما، يجعلنا عند محاولة تدريب الفريق علي التعاون بين المدافع وحارس المرمى يحاول التمسك بهذه القواعد النظرية إلي درجة محددة في الأوضاع الابتدائية أو في حالة الاستعداد

للموقف ثم محاولة تطوير هذه القواعد بما يتناسب مع المتطلبات الميدانية الفعلية للموقف وذلك علي النحو التالي:

أ- تدريب حارس المرمى في حالة انفراد المهاجم به علي توجيه بؤرة جسمه نحو ذراع المهاجم المصوبة للكرة.

ب- تدريب المدافع علي إتقان الدفاع ضد الذراع المصوبة والتركيز علي عدم خروجها للتصويب في اتجاه الزاوية التي يدافع عنها بحيث يصبح الخطأ في ذلك أحد مسئولياته الأساسية، وبحيث يجبر المهاجم علي التصويب في الزاوية الأخرى من المرمى.

ج- تنظيم وضع الاستعداد المبدئي أو الأولى بحيث يحمى المدافع زاوية المرمى القريبة من ذراع المهاجم المصوب وأن يحمى الحارس الزاوية الأخرى.

د- نقترح بالنسبة للقاعدة السابقة أن يتقدم حارس المرمى للأمام مقدار خطوة للأمام في اتجاه الزاوية التي يحميها حتى يستطيع أن يكون علي استعداد لحماية الزاوية الأخرى التي يحميها المدافع وذلك عند الضرورة. وقد لا يتقدم الحارس المسافة التي ذكرناها عندما تتوفر لديه أطراف طويلة لحماية الزاوية الأخرى ومع ذلك ننصح بتقدمه.

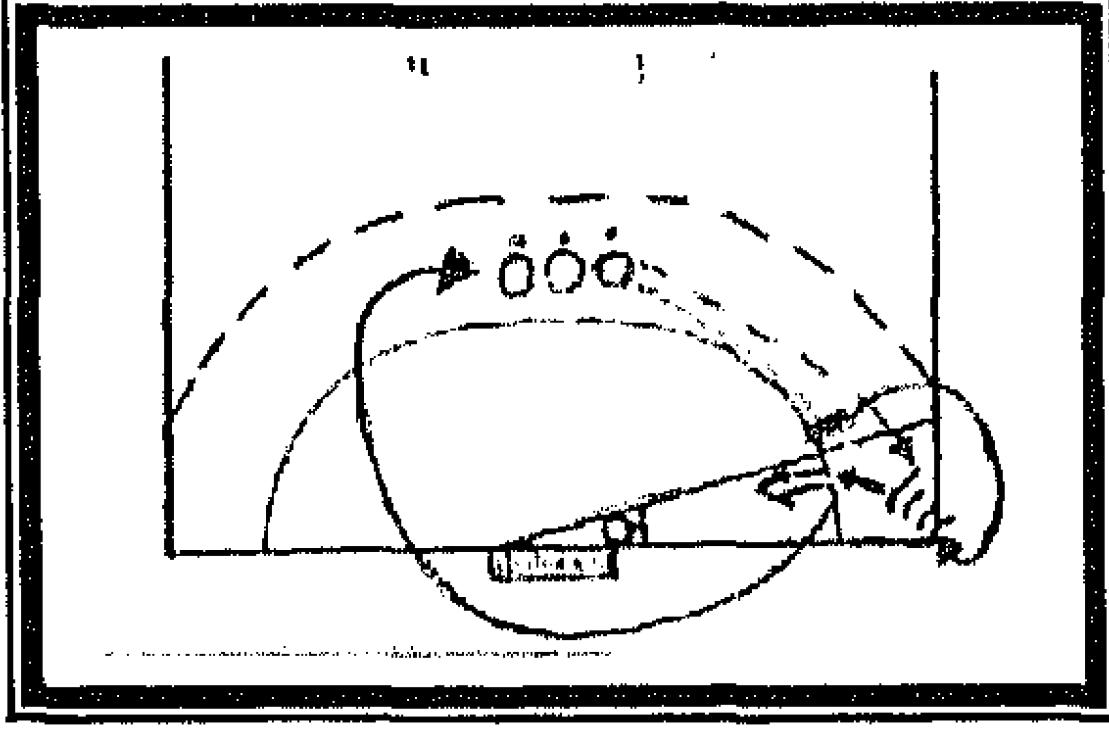
هـ - أن التدريب علي التعاون بين المدافع والحارس في كل مركز هجومي علي حدة مع تحديد القواعد الخاصة بكل مركز.

و- ونظراً للتطور الكبير في سرعة اللعب فإنه أصبح من الصعب التفريق بين أوضاع الاستعداد الأساسية والظروف المتغيرة في الملعب، ولذلك لابد من التدريب علي التعاون بين الحارس والمدافع بشكل نضمن منه سرعة التحول من أوضاع الاستعداد الأساسية إلي الظروف المتغيرة والشاذة في مواقف اللعب.

وفيما يلي تدريبات التعاون بين المدافع والحارس في المنطقة القريبة :

١- التدريب بالتوالي من مركز الجناح الأيسر (الجري للخارج):

مجموعتان من اللاعبين - تمرير الكرة إلي الجناح المصوب من الخرج وتبادل المراكز بعد التصويب.شكل (٤٤٣)

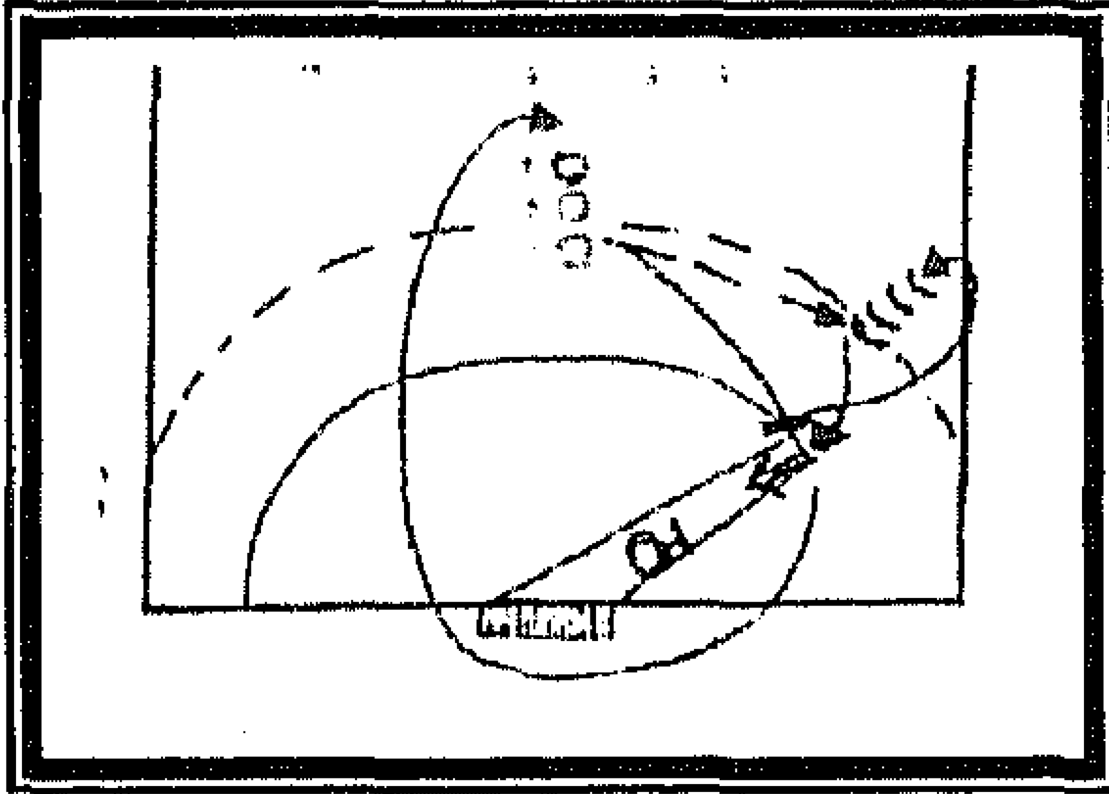

شكل (٤٤٣)

الواجبات :

حارس المرمى يقف في الزاوية القريبة (الضيقة) والمدافع يضغط بالجسم علي الجناح لكي يصعب عليه التصويب في الزاوية البعيدة الواسعة.

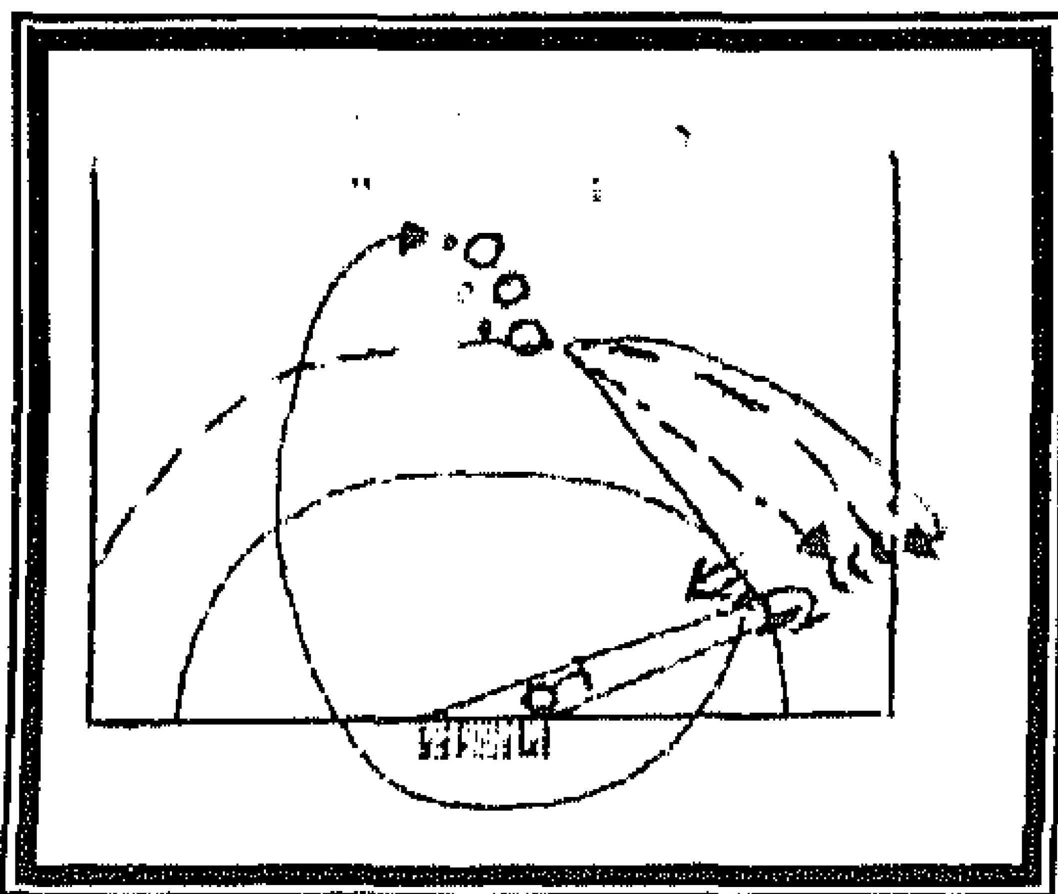
٢- التدريب بالتوالي من مركز الجناح الأيسر (الجري للداخل) :

نفس التدريب السابق مع تغيير وقوف اللاعبين في مركز الجناح للداخل.شكل (٤٤٤)


شكل (٤٤٤)

الواجبات :

حارس المرمى يقف في الزاوية القريبة والمدافع يضغط بجسمه علي المهاجم حتى يصعب عليه التصويب في الزاوية البعيدة .


شكل (٤٤٥)

٣- الجري للخارج والتصويب من الداخل:

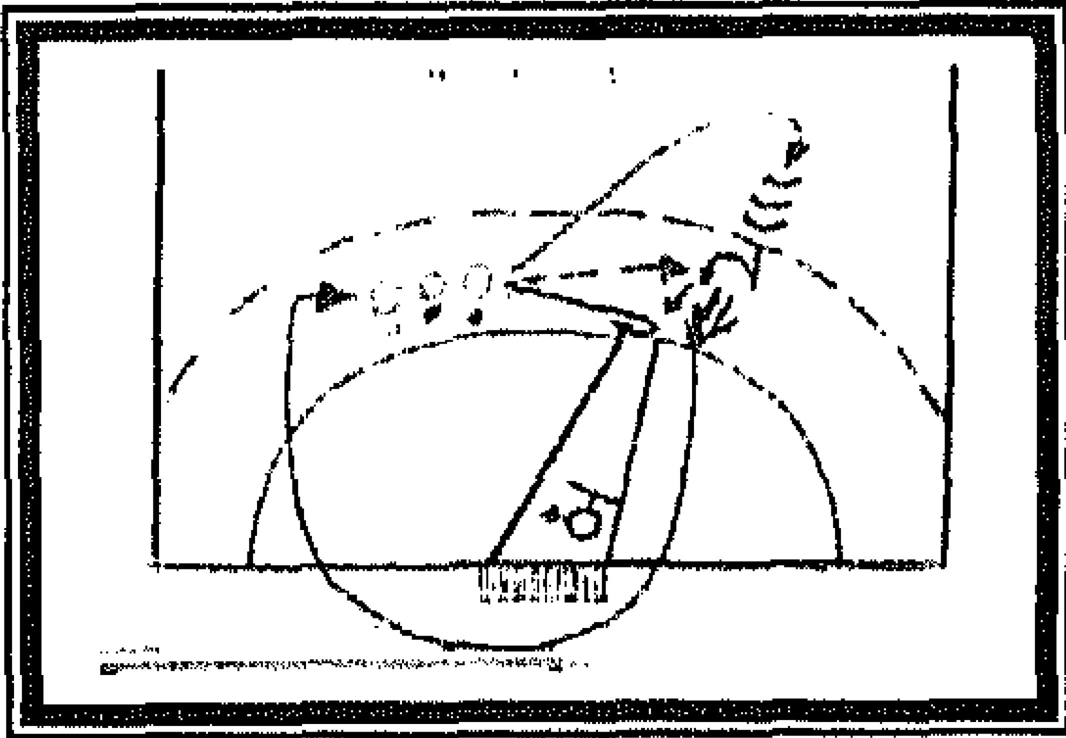
مجموعتان من اللاعبين ، تمرير الكرة إلي

الجناح الذي يقوم بالجري للخارج والخداع للتصويب من الداخل وتبادل المراكز بعد التصويب. شكل (٤٤٥)

الواجبات :

حارس المرمى يتقدم للأمام ليغطى الزاوية البعيدة والمدافع يضغط بالجسم لكي لا يمكن الجناح من التصويب في الزاوية القريبة وإجباره علي التصويب في الزاوية البعيدة. تكرار نفس التدريبات من الجانب الآخر من الملعب.

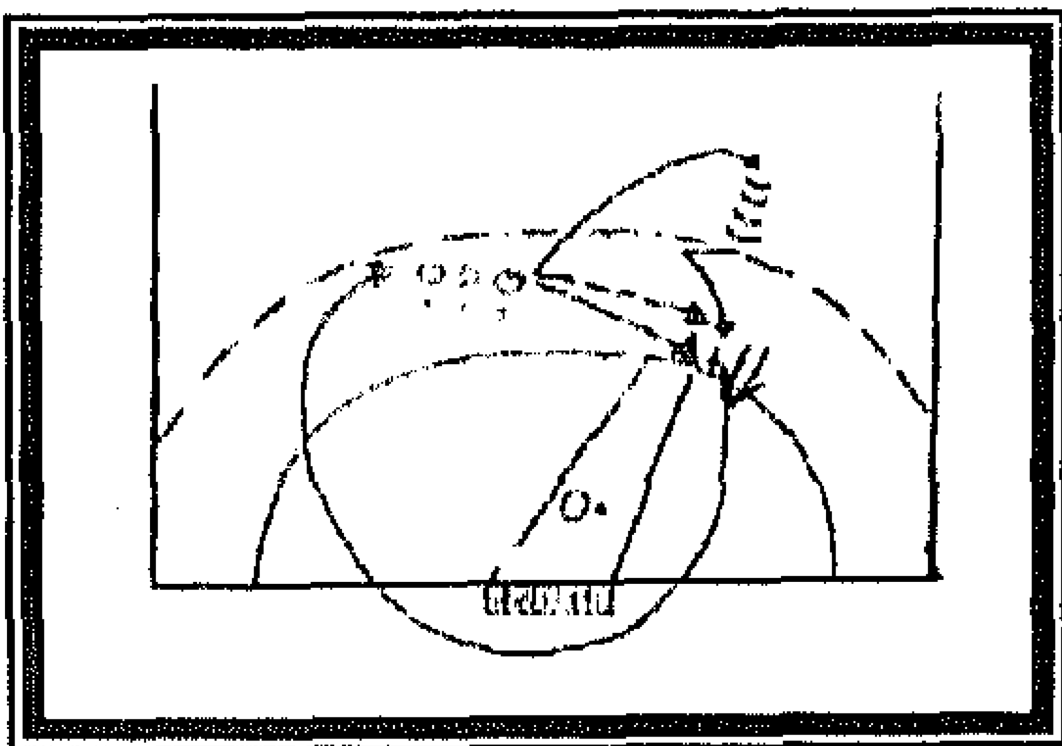
٤- التدريب بالتوالي من المنطقة الوسطى لخط منطقة المرمى:


شكل (٤٤٦)

أ- مجموعتان من اللاعبين في منتصف منطقة المرمى، تمرير الكرة إلى اللاعب المهاجم الذي يخادعه ثم يقوم بالتصويب. شكل (٤٤٦)

الواجبات :

المدافع يضغط بجسمه للدفاع عن الزاوية القريبة من ذراع المصوب وحارس يتقدم للأمام ناحية يمينه وعلي حذار من يساره .

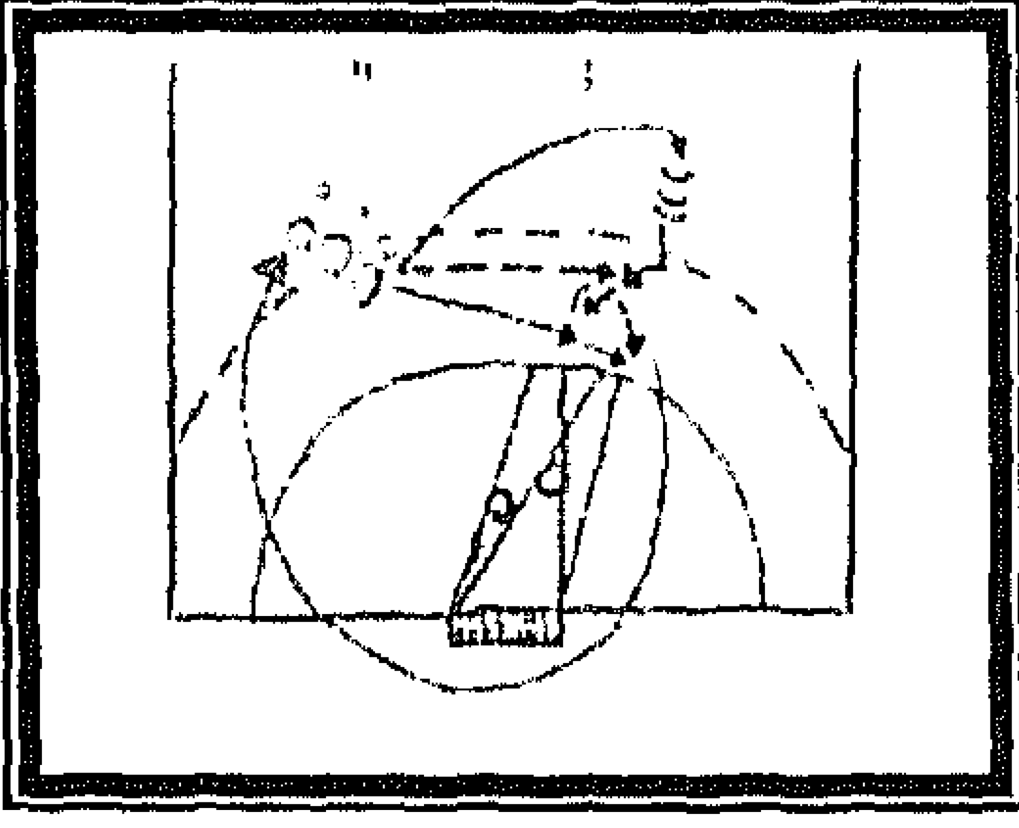

شكل (٤٤٧)

مجموعتان من اللاعبين، تمرير الكرة إلي المهاجم الذي يخادع ناحية اليمين ويقوم بالتصويب من الجهة اليسرى. شكل (٤٤٧)

الواجبات :

المدافع يضغط بجسمه علي الذراع المصوبة لمنع المهاجم من التصويب في الزاوية القريبة من ذراع يمين حارس المرمى وحارس المرمى يتقدم للأمام ناحية يساره وعلي حذر من يمينه .

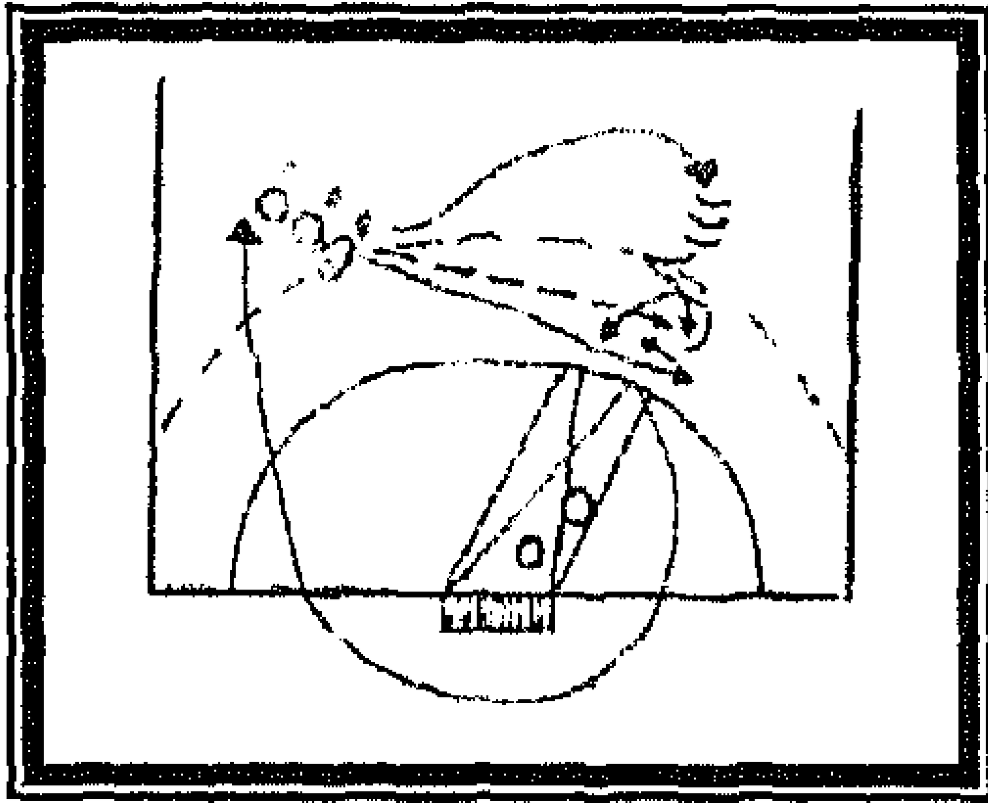
ب- نفس التدريب لكن المهاجم يقـوم بـاللف والدوران والتصويب من الجهـة اليـسرى عندما يتصدى له المدافع.شكل (٤٤٨)



شكل (٤٤٨)

الواجبات :

- المدافع يضغط بجسمه علي الذراع المصوبة لمنع المهاجم من التصويب في زاوية الذراع القريبة والحارس يتقدم للأمام ناحية اليمين.
- في المرحلة الثانية يضغط المدافع علي كتـف الذراع المصوبة للمهاجم حتى لا يمكنه مـن اللف وحارس المرمى يتقدم للأمـام ويغلـق الزاوية البعيدة الجديدة علي يساره مع حذار من يمينه.



شكل (٤٤٩)

نفس التدريب السابق بلاعب أيسر . شكل (٤٤٩)

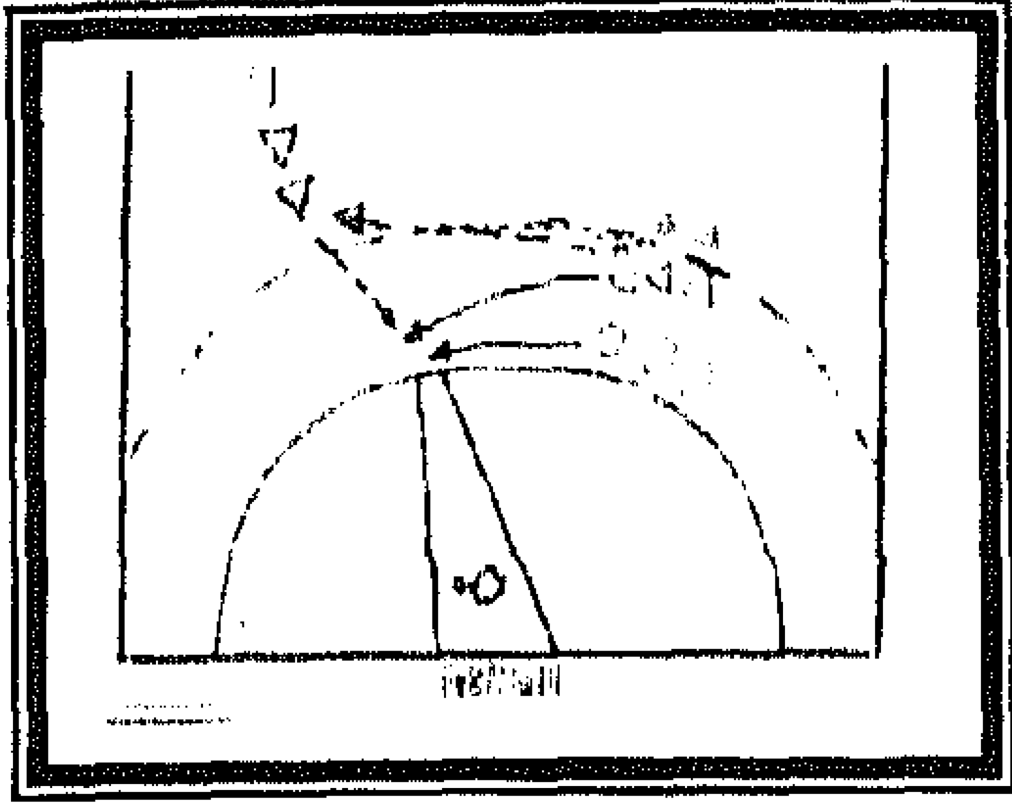
الواجبات :

- المدافع يأخذ زاوية الذراع المصوبة ويتحرك حارس المرمى للأمام ليـساره قليلاً.
- في المرحلة الثانية يتحرك المدافع ويضغط علي الكتف الأيمن للمهاجم ليمنعه من التصويب في الزاوية القريبة بينما يتقدم حارس المرمى للأمام مرة أخرى متزحزحاً قليلاً لليمين ومحاذراً من يساره .

ملحوظة : يطبق نفس التدريبات من وسط الدائرة الأيسر.

٥- تدريبات للتصويب بالتوالي من وسط الدائرة :

أ- المهاجم يمرر الكرة ليتسلمها يتبعه مدافع . شكل (٤٥٠)

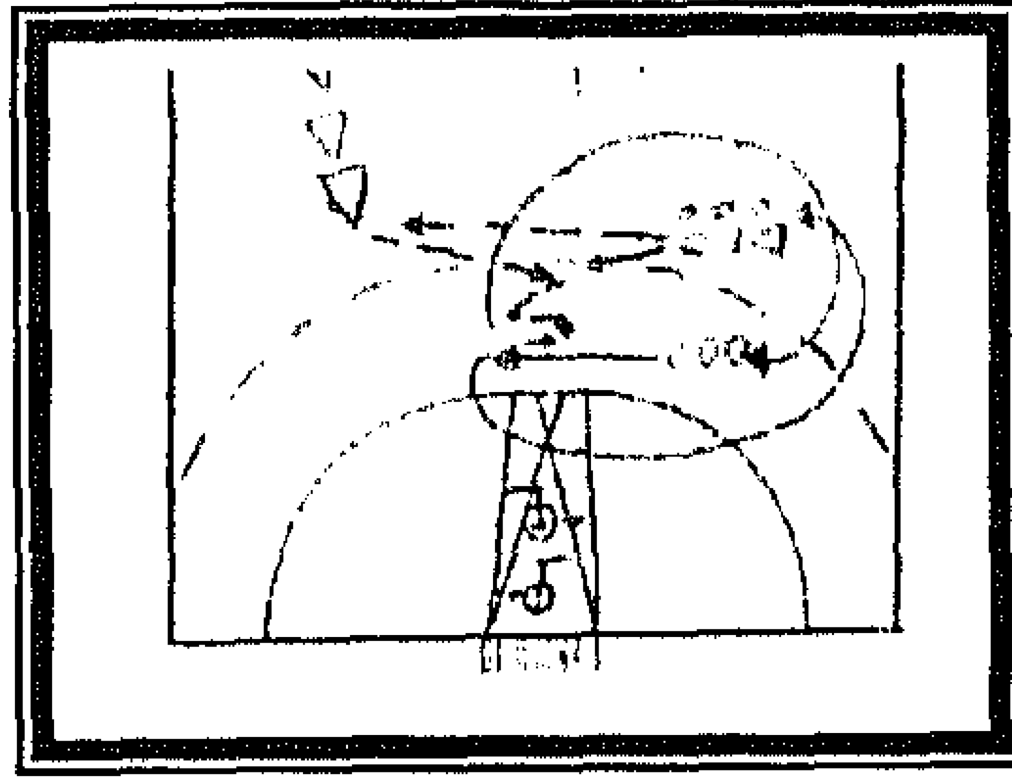


شكل (٤٥٠)

الواجبات :

المدافع يضغط علي الكتف الأيسر للمهاجم لمنعه من اللف والتصويب في الزاوية القريبة لذراع المصوبة – حارس المرمى تقدم للأمام من ناحية يمينه قليلاً علي حذر من يساره.

نفس التدريب السابق مع محاولة المهاجم اللف والدوران للتصويب من اليسار .شكل (٤٥١)



شكل (٤٥١)

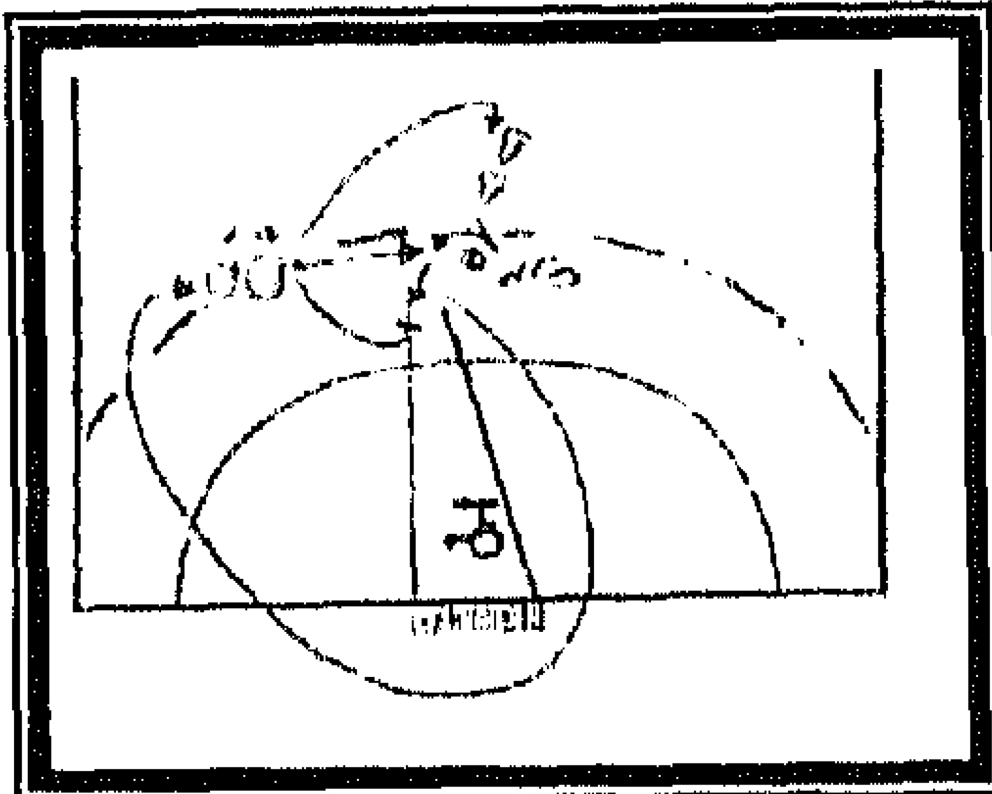
الواجبات :

- المدافع وحارس المرمى ينفذان تعليمات التدريب السابق.
- في الحالة الثانية يغير المدافع اتجاهه ويضغط بقوة علي كتف ذراع المهاجم المصوبة لمنعه من التصويب في الزاوية القريبة من ذراع التصويب، وحارس المرمى يتقدم مرة أخرى للأمام ناحية يساره مع الحذر من يمينه.

ملحوظة : يطبق علي المهاجم الأيسر عكس القاعدة في التمرين السابق.

٦- تدريبات للتصويب من المنطقة البعيدة :

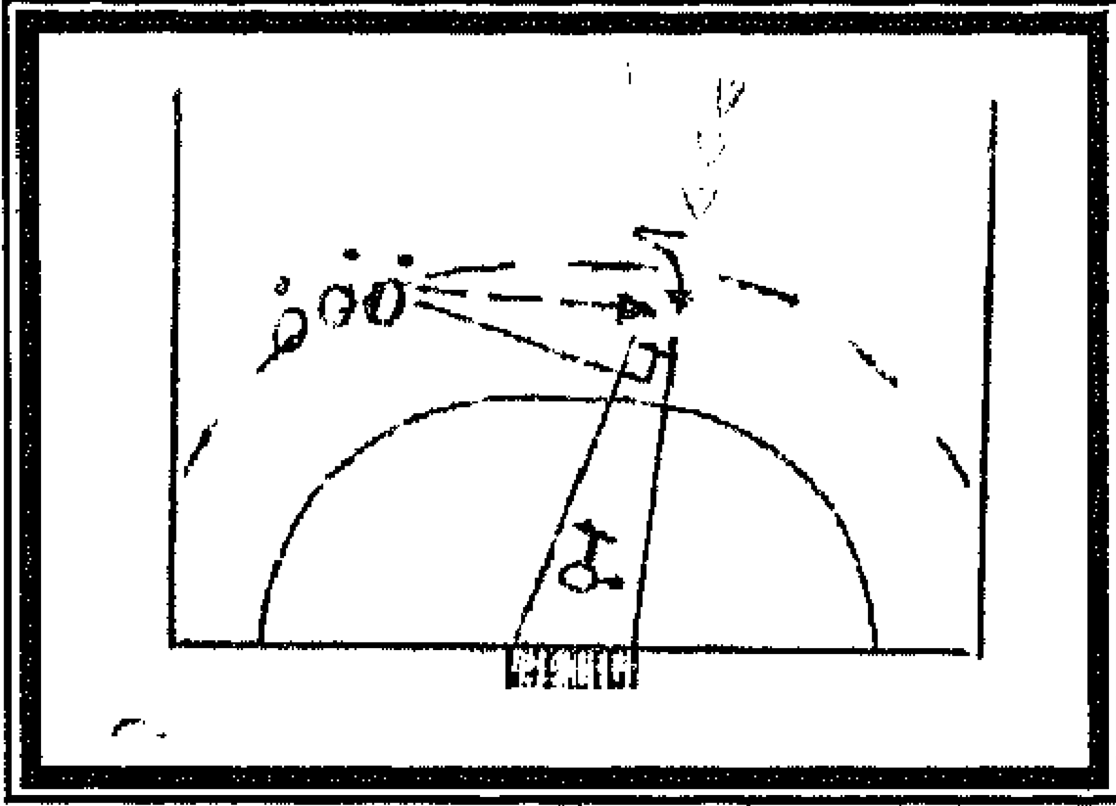
أ- مجموعتان من اللاعبين – يقوم المهاجم بعمل حركة خداع ويتسلم الكرة ويقوم المدافع بالضغط علي المهاجم أو عمل حائط صد له.شكل (٤٥٢)



شكل (٤٥٢)

الواجبات:

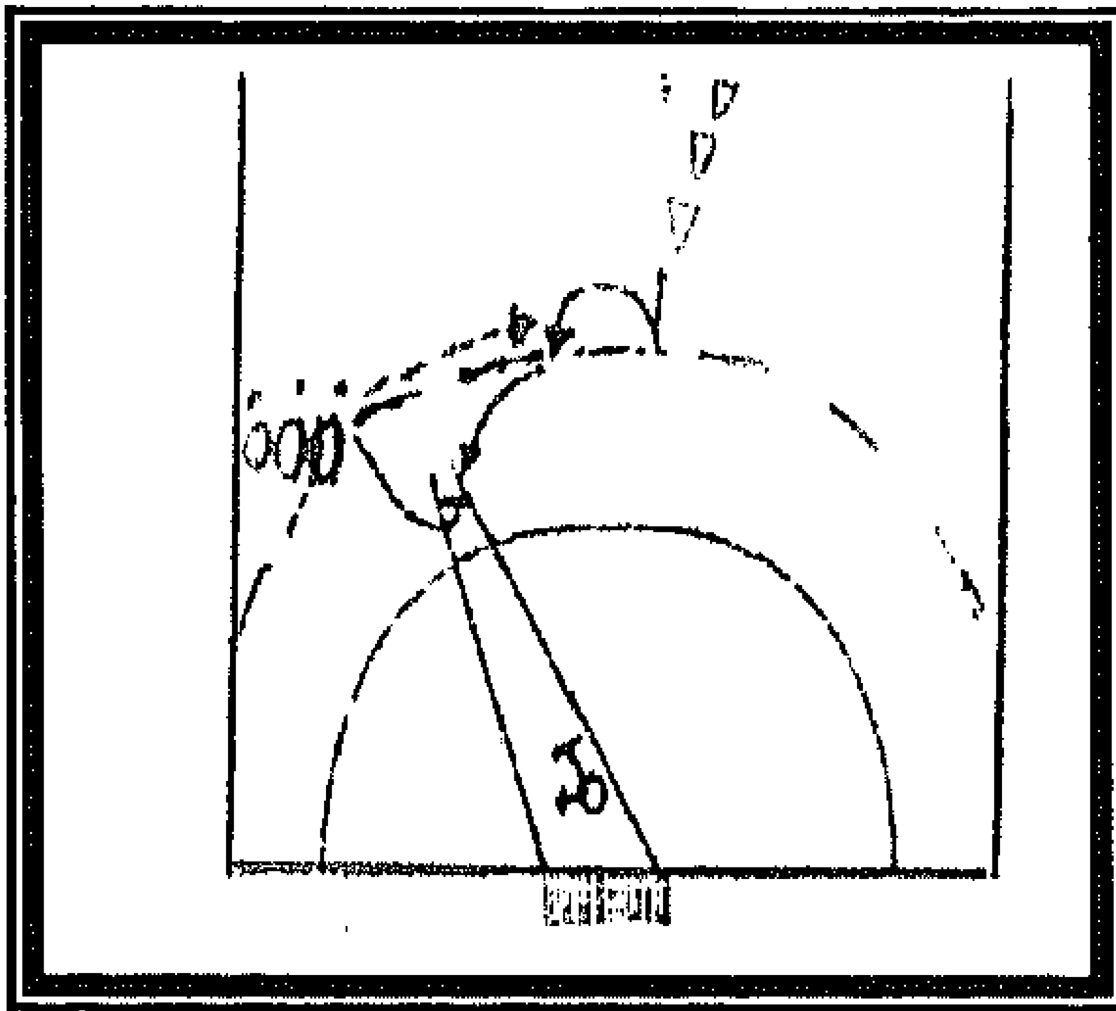
المدافع يأخذ زاوية الذراع سواء بالضغط علي كتف الذراع المصوبة بقـــوة أو بعمل حائط صد له، بينما يقوم حارس المرمى بالتقدم للأمام قليلاً متزحزحا ناحيةَ يمينه ومحاذراَ من يساره .


شكل (٤٥٣)

ب- نفس التدريب السابق علي أن يكون اللاعـــــب المـــــصوب الأيـــــسر. شكل (٤٥٣)

الواجبات

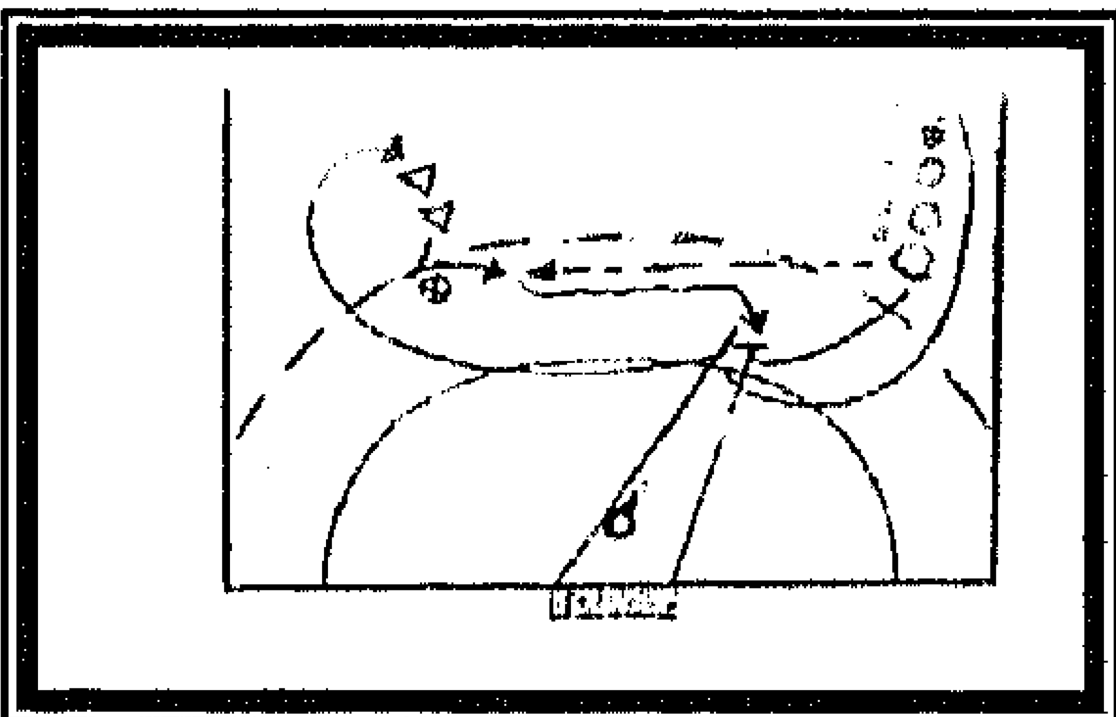
تطبيق نفس القواعد.


شكل (٤٥٤)

ج- التدريب السابق : التـــصويب مـــن مركز الظهيـــــر الأيسر اللاعـــب المصوب أيمن. شكل (٤٥٤)

الواجبات :

تطبيق نفس القواعد.


شكل (٤٥٥)

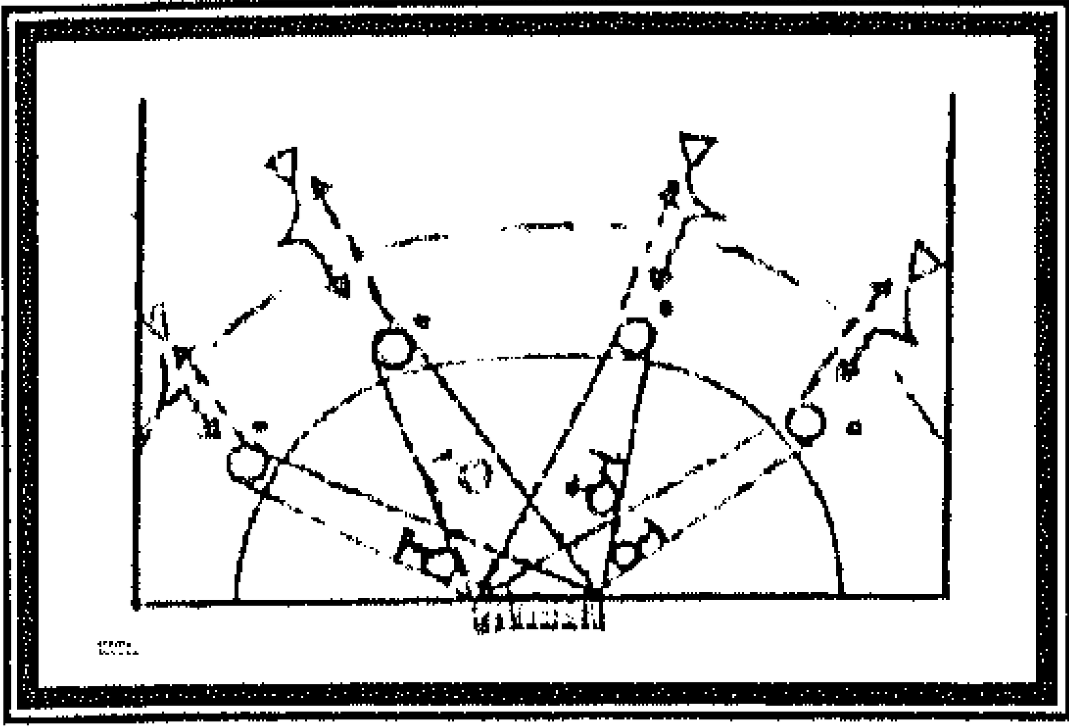
د- التدريب السابق بلاعـــب مـــصوب أيسر. شكل (٤٥٥)

الواجبات :

يطبق عكس القاعدة السابقة (عكس المصوب الأيمن).

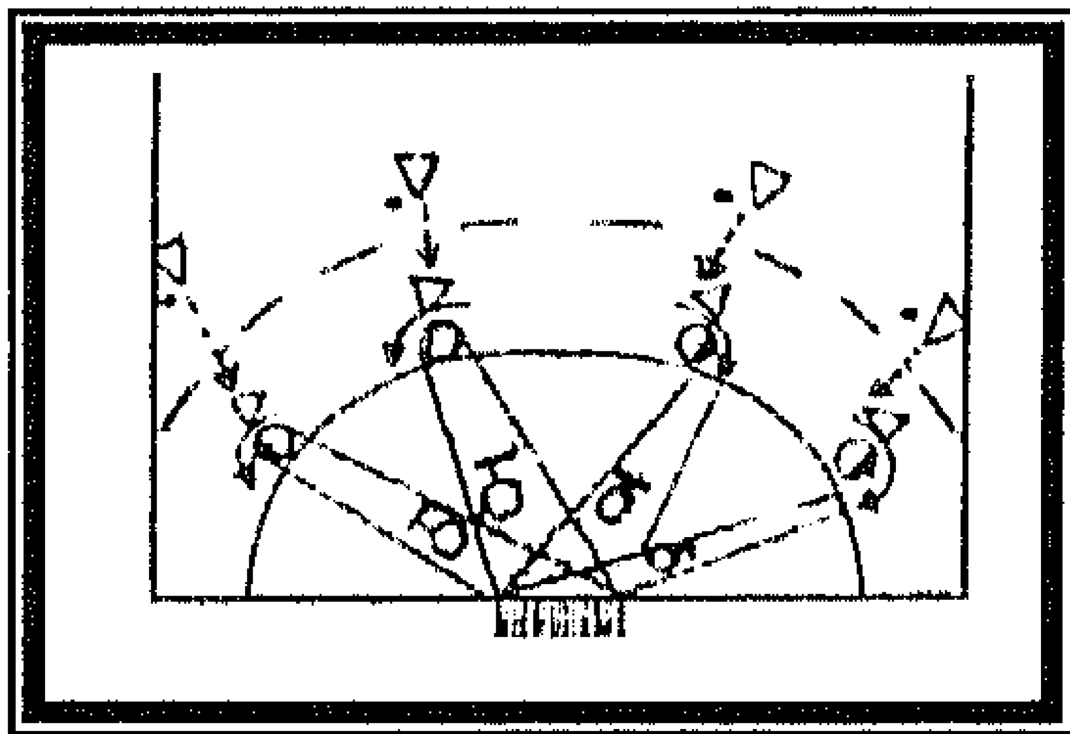
٧- تدريبات للتصويب المتتابع من المراكز:

أ- (١ ضد ١) مكونه من أربع مجموعات في مناطق محددة علي منطقة المرمى يؤدي التدريب بالتتابع حيث يقوم المدافع بتطبيق واجباته حسب القاعدة، ويقوم حارس المرمى بالانتقال من مجموعة إلي أخرى بالتتابع مع تطبيق القاعدة. يمنح كل مدافع ومهاجم ٣ ثواني لأداء الهجوم والدفاع مع احتساب الأهداف.شكل (٤٥٦)



شكل (٤٥٦)

ب- مهاجم علي الدائرة ومدافعه ومهاجم مر الكرة. تمرير الكرة إلي مهاجم الدائرة الذي يقوم باللف والدوران للتصويب. شكل (٤٥٧)

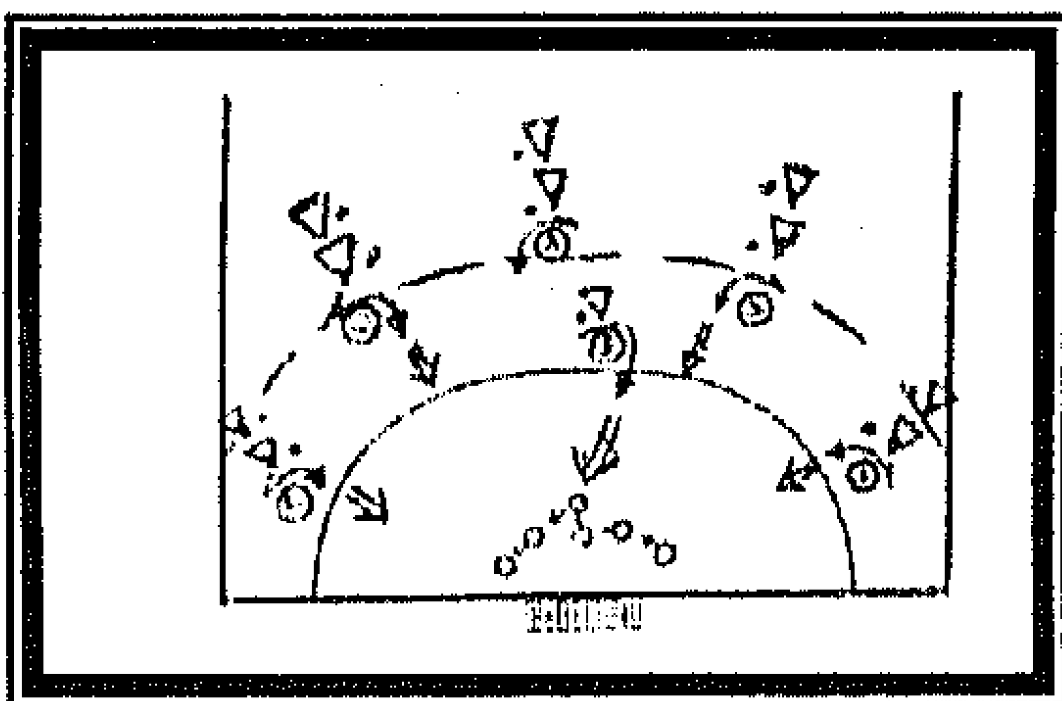


شكل (٤٥٧)

الواجبات:

تطبق القاعدة الدفاعية ضد التصويب القريب من علي خط منطقة المرمى، وكذلك الدفاع ضد لف ودوران المدافع مع تطبيق قاعدة التعاون بين المدافع والحارس.

ج- التصويب من المراكز بالتتابع مع وجود مدافع لكل مهاجم وانتقال حارس المرمى من مركز إلي المركز الأخر المجاور بالتتابع. شكل (٤٥٨)



شكل (٤٥٨)

الواجبات :

تطبق القاعدة الدفاعية بين المدافع وحارس المرمى.

المراجع العربية والأجنبية

المراجع

١- اليكسندر أ : (١٩٩٠م) ، تدريب الدفاع ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة .

٢- السيد محمد سليمان : (١٩٨١م) ، دراسة اثر تعلم المبتدئ في كرة اليد باستخدام طريقة المنافسات الجماعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان.

٣- السيد محمد سليمان : (١٩٩٢م) ، إدارة الفرق في المباريات ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة .

٤- السيد محمد سليمان : (١٩٩٢م) ، الدفاع بالمهاجمة في كرة اليد ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة .

٥- باول تدمان : (١٩٩٠م) ، تنمية اللياقة الخاصة للاعب كرة اليد ، مذكرات غير منشورة ، الدورة الدولية لاتحاد كرة اليد المصري .

٦- جلال كمال سالم : (٢٠٠٥م) ، كرة اليد الحديثة (أسس- تطبيقات) ، دار عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .

٧- جمال الدين عبد العزيز مراد : (١٩٨٤م) ، دراسة التكتيك الهجومي كأحد العوامل المؤثرة على كفاءة فرق كرة اليد في تحقيق النتائج ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٨- جيرد لانجهوف وثيو اندرت : (١٩٨٢م) ، كرة اليد للناشئين ، ترجمة كمال عبد الحميد ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩- عبد الفتاح محمد عبد الله : (١٩٧٩م) ، العلاقة بين البناء السسيومترى للفريق وبعض المحكات الخططية الهجومية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

١٠- عبد الفتاح محمد عبد الله : (١٩٨٩م) ، واجبات المدافع ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة .

١١- عبد الفتاح محمد عبـــد الله : (١٩٨٩م) ، واجبات العمـــل اللحظـــي داخل التشكيلات الدفاعية في لعبة كرة اليد ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المـــصري لكرة اليد ، القاهرة .

١٢- عبد الفتاح محمد عبـــد الله : (١٩٩١م) ، مكونـــات المرحلـــة الأولى في محتوى البرنامج الفني لإعداد منتخبـــات المناطق مواليد ١٩٧٤ ، مـــذكرات غـــير منشورة ، الاتحاد المـــصري لكـــرة اليـــد ، القاهرة .

١٣- فيرنـــــدفيك واخــــرون : (١٩٨٢م) ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين ، ترجمة كمـــال عبـــد الحميد ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة .

١٤- قـــدرى ســـيد مرســـى : (١٩٧٥م) ، إمكانية استغلال الرمية الحرة فى لعبة كرة اليد لزيادة نـــسبة الأهـــداف ، رسالة ماجستير ، المعهـــد العـــالي للتربيـــة الرياضية للمعلمين ، القاهرة .

١٥- قـــدرى ســـيد مرســـى : (١٩٨٠م) ، وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبي الدوري الممتاز لكرة اليـــد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربيـــة الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٦- كمـــــال درويـــــش : (١٩٧٧م) ،العلاقات المترابطة بين نهايات مرحلتي الهجوم والدفاع للاعبي كرة اليـــد ، القاهرة .

١٧- كمـــــال درويـــــش : (١٩٧٧م) ، تطوير كرة اليد في المملكـــة العربية السعودية ، دراسة تربوية ميدانيـــة ، دار الجيل للطباعة ، القاهرة .

١٨- كمـــــال درويـــــش : (١٩٨٢م) ، العلاقة بين بعـــض المقـــاييس المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنيـــة الخاصة للاعبي الفريق القومي المصري لكـــرة اليد ، دراسات وبحوث في التربية الرياضـــية والترويح ، القاهرة .

١٩- كمـــــال درويـــــش : (١٩٩١م) ، العلاقات الإدارية للفريـــق ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة .

٢٠- محمد إبراهيم أبو عاصـــى : (١٩٨٢م) ، دراسة سيسيومترية للقيـــادة الخططية الهجومية في كـــرة اليـــد ، رســـالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٢١- محمد توفيق الوليلى : (١٩٨٤م) ، دراسة تحليلية لأداء الفريق القومي لكرة اليد في البطولة الأفريقية الخامسة بالقاهرة ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان.

٢٢- محمد توفيق الوليلى : (١٩٨٩م) ، كرة اليد تعليم تدريب تكتيك ، مطابع السلام ، الكويت .

٢٣- محمد جمال الدين حماده : (١٩٨٣م) ، أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٢٤- محمد خالد عبد القادر حمودة : (١٩٨٢م) ، دراسة بيوميكانيكية لبعض اساليب التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان.

٢٥- محمد خالد عبد القادر حمودة : (١٩٨٣م) ، دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات الميكانيكية للاقتراب والارتقاء وسرعة انطلاق الكرة المصوبة بالوثب عاليا في كرة اليد المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان.

٢٦- محمد خالد عبد القادر حمودة : (١٩٨٣م) ، وسيلة مقترحة لقياس دقة وضباطة التصويب في كرة اليد ، المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٢٧- محمد خالد عبد القادر حمودة : (١٩٨٤م) ، تأثير البعد الهندسي الثالث على دقة التصويب في كرة اليد ، المؤتمر العلمي الخامس لكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٢٨- محمد خالد عبد القادر حمودة : (١٩٩١م) ، تحليل العمل الهجومي للفرق المشتركة في بطولة الأمم الأفريقية السادسة للناشئات في كرة اليد ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

٢٩- محمد خالد عبد القادر حمودة : (١٩٩٣م) ، كرة اليد ، ط٢ ، وزارة التربية والتعليم ، المديرية العامة للتنمية التربوية ، دائرة إعداد وتوجيه المعلمين ، المطبعة الشرقية ،سلطنة عمان .

٣٠- منير جرجس : (١٩٩٠م) ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣١- منير جـــرجس وآخـــرون : (١٩٧٨م) ، كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية .

٣٢- هـــانز جـــيرد وادجـــار فيدرهوف : (١٩٧٩م) ، كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة .

٣٣- ياســـر محمـــد دبـــور : (١٩٨٨م) ، دراسة فعالية بعـــض أنـــواع الخداع قبل التصويب في كرة اليد ، رســـالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٣٤- ياســـر محمـــد دبـــور : (١٩٩٢م) ، دراسة فعالية بعض التكوينات الخططية الهجومية بالنسبة لبعض التشكيلات الدفاعية في مباريات كـــرة اليـــد ، رســـالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٣٥- **Alexander Toutchkine : (١٩٨٨) , Le Bleu qui veut Devenir General, World Handball Magazine, Vol. ٥,I.H.F. Basel.**

٣٦- **C.C.M. : (١٩٩٥) , Handball Terminology, I.H.F. Symposium in Cairo, Egypt.**

٣٧- **Daniel Costantini : (١٩٩٥) Recherche sur "les Defenses Actives", Symposium cTentraineur I.H.F. IeCaire Egypte.**

٣٨- **Dietrich Spate : (١٩٨٧) , Analysis of Offensive Techniques ,Handball Training, Philippka-Berlag W. Gremany.**

٩- Ehret, A., : (١٩٩٥), : Jouer Apres Application des SystemesTactiques Sans Phase de Reconstruction, Symposium d'entraineur I.H.F., Le Caire Egypte.

١٠- Erik Elias : (١٩٨٩), : Coaches Symposium N. ١٩, I.H.F. Portugal .

١١- F.F. H.B : (١٩٨٨), : Formation Specialisee de ١٠ a ١٦ ans. LeDossiers Techniques Gentilly, France.

١٢- F.F. H.B : (١٩٨١) , Raport, Stage National Minimes Challans, France.

١٣- Jan Kecskemethy : (١٩٨٥), Game Without Ball Against an Aggressive Defense, Trainer Symposium, N.H.V. Holland.

١٤- Javier Gercia Guesta : (١٩٩٤), Attack Against the ٦ : ٠ Defense, Series of I.H.F. Booklets Basel.

١٥- Ministere de L'education National : (١٩٨٩) , Le Handball des ٩-١٢ Ans, Activite Sportive et Education Editions Revue E.P.S. Paris, France.

١٦- Mohamed Aziz Derouaz : (١٩٩٣) , Preparation d`une Selection National a L`application de la Defense Offensive d'Homme a Homme au Handball , Trainer Symposium I.H.F. Shtutgart.

٤٧- **Philippe Soulranne** : (١٩٨٧), Handball de Haute erformance, France, Handball Revue de la F.F.H.B. Gentilly.

٤٨- **Pokrajac Branisloav** : (١٩٨٥) , The Most Important Aspects of Yugoslav Masculine National Handball Teamin the Olympic Cyclus ١٩٨٠-١٩٨٤, Trainer Symposium, N.H.V. Holland .

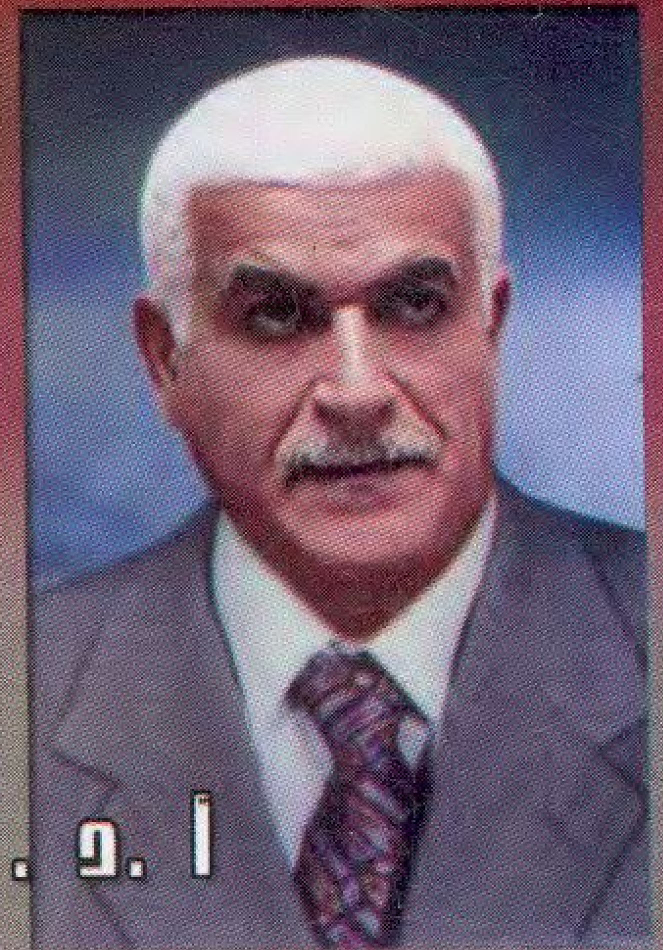
٤٩- **Roman Seco** : (١٩٩٥) , Proposed Rule Changes Experience and Conclusions I.:I.F. Symposium in Cairo Egypt.

٥٠- **Willi Hackl** : (١٩٩٥) , Rule Changes and Fresh Interpretations of the Rules I.H.F. Symposium in Cairo Egypt

المحتويات

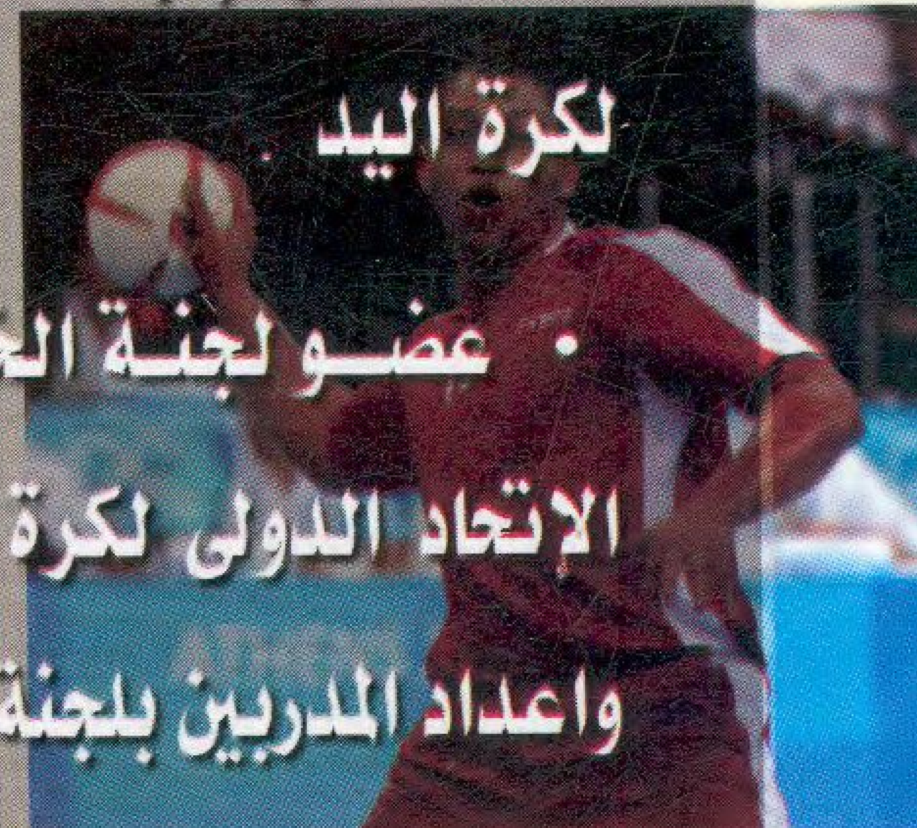
الموضـــوع **رقم الصفحة**

رقم الايداع الدولي
رقم الايداع ٢٠٠٨/٤٥٨٢
٩٧٧-٥٥٢٢-٤٧-١



أ . د . خالـد حمـوده

- عميد كلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة الإسكندرية .
- عضو المجلس القومي للرياضة في مصر .
- محاضراً بلجنة الـ CCM بالاتحاد الدولي لكرة اليد تولى مسئولية تنظيم و إدارة دورات لتأهيل وصقل مدربي كرة اليد في كوريا وبنجلاديش وباكستان والصومال ونيجيريا وأوغندة وسوريا والأردن والامارات العربية المتحدة والسودان واليمن.
- محاضراً بلجنة الـ CCM بالاتحاد الإفريقي لكرة اليد .
- عضو لجنة الخبراء الرباعية المشكلة من الاتحاد الدولى لكرة اليد لوضع برامج التدريب واعداد المدربين بلجنة التضامن الأوليمبي الدولي
- لاعب دولي محترف سابق.
- مدير فني لعدة فرق ومنتخبات عربية .





أ . م . د . جلال كمال سالم

- حاصل على ماجستير في التربية الرياضية 1992م من كلية التربية الرياضية ببورسعيد ـ جامعة قناة السويس.
- حاصل على درجة الدكتوراة في فلسفة التربية الرياضية بالاشتراك مع جامعة بودابست بالمجر 1997م.
- أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ـ جامعة قناة السويس.
- حاصل على الدراسات الدولية للحكام والمدربين والإداريين في كرة اليد 1990م.
- مدرب عام لفرق كرة اليد للناشئين بالنادي المصري للألعاب الرياضية ببورسعيد 1992 1993م
- مدرب بمركز الموهوبين لكرة ... بطولة بورسعيد 1993م
- له العديد من الأبحاث ... مجلات العلمية.
- ناقش وأشرف على العديد ... العلمية لدرجتي الماجستير والدكتوراه ... التربية الرياضية.

